الدكتور علي حسن أبو جاموس

المعجم الرياضي



دار أسامة
للنشر والتوزيع

المعجم الرياضي

أول معجم شامل بكل مصطلحات الرياضة المتداولة وتعريفاتها

تأليف

د. علي حسن أبو جاموس

دار أسامة للنشر والتوزيع

عمّان - الأردن

الناشر

دار أسامة للنشر و التوزيع

الأردن — عمان

- هاتف: ٥٦٥٨٢٥٢ — ٥٦٥٨٢٥٣
- فاكس: ٥٦٥٨٢٥٤
- العنوان: العبدلي- مقابل البنك العربي

ص. ب: ١٤١٧٨١

Email: darosama@orange.jo

www.darosama.net

الطبعة الأولى

٢٠١٢م

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(١٠٦٠/٣/٢٠١١)

٧٩٦ أبو جاموس، علي حسن

المعجم الرياضي/ علي حسن أبو جاموس.- عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع، ٢٠١١.

( ) ص.

ر.أ: (١٠٦٠/٣/٢٠١١).

الواصفات: الألعاب الرياضية// الرياضة/

ISBN: 978-9957-22-429-5

المقدمة :

الألعاب الرياضية ظاهرة حضارية وثقافية قديمة العهد، فلقد مارس الإنسان الأول منذ نشأة الجنس البشري ألعاب القوى واستخدمها في كرّه وفرّه وتسلقه واجتيازه للموانع والسواقي فجرى ووثب ورمى الحجارة والرماح دفاعاً عن النفس وتأقلماً مع العيش مع الطبيعة، ولقد استخدم المصريون القدماء ألعاب القوى للإعداد البدني كما مارسها الإغريق بشكل بدائي منذ عام ١٥٠٠ ق.م.

كانت الرياضة منذ القدم ولا تزال تتخطى حدود الجغرافيا، وتعبث بالفواصل التاريخية، وتجتاز حدود الدول، فهي ظاهرة السلام والمحبة من ناحية ومبددة شوائب العدوانية وروح التحدي التي تظهر من حين إلى آخر عند بعض الناس، هذه الظاهرة الاجتماعية العامرة بالحياة والنشاط لا تتأثر بالأحداث الزمنية أو الحروب، بل إنها تتمشى مع حضارة الإنسان وثقافاته، وهي ملازمة لديمومته، فكما عمت مناهجها بلاد الإغريق كذلك استعانت فيها الإمبراطورية الرومانية العظيمة في تدريب الجيوش والقادة إلى كل بلدان العالم قاطبة.

ومع تكريم الرياضة والرياضيين عند الإغريق انبرى مشعل الحضارة العريقة وانبرى معها المشعل الأولمبي حوالي ٨٤٤ق.م، لتبدأ الدورات رسمياً عام ٧٧٦ق.م، وتوجت رؤوس الأبطال الرياضيين بتيجان الغار وأغصان الزيتون، وفي عام ٣٩٣م ألغى الإمبراطور الروماني تيودوسيوس، الألعاب الأولمبية واعتبرها مهرجان وثني يخالف الدين المسيحي الذي أصبح دين الإمبراطورية الرومانية، مما أدى إلى ركود واضمحلال الأخلاقية الرياضية التي تنشرها الرياضة في المجتمعات، فكان عصر الركود (العصور الوسطى)، ولكنها عادت وانطلقت مع انطلاقة النهضة الأوروبية لتتصدر أحداث المجتمعات، وما الألعاب الرياضية التي نمارسها اليوم أو نتمتع بمشاهدتها سوى نتاج هذه الحضارات الإنسانية التي لا تزال على طريق النمو والازدهار.

ذكر ابن القيّم الجوزية مسمى (الرياضة) صراحة في تعريفه لها بأنها (تدبير الحركة والسكون)، وقد سبق العرب المسلمون غيرهم في إطلاق مسمى (الرياضة) وتعريفها تعريفاً (علمياً) يدركه ويعيه المجتمع، ومن خلاله يقيم العلاقة الصحيحة مع (الرياضة) لعباً وممارسة وثقافة، وقد أضاف السيوطي على تعريف ابن القيّم بأن عرفها على أنها (تدبير السكون والحركة.. البدنيين) وأنها (الحركة التي تُعوِّد البدن الخفة والنشاط)، وذكر الإمام الشافعي اسم (الرياضة) صراحة كتعبير عن رياضة البدن التي تنعش الحرارة وتنشط البدن.

وأورد مسكويه تعريف أهل اللغة لـ(الرياضة) على أنها (استبدال الحال المذمومة بالحال المحمودة)، وذكر المشي والركوب والحركة والرياضة.. في تأكيد على أن (الرياضة) تختلف عن ألعاب الفطرة كالمشي والحمل والرمي والقفز..الخ، أما ابن النفيس فقد قال بمصطلح (الرياضة) وحدد ألوان نشاطها البدني كألعاب حيث ذكر منها ركوب الخيل واللعب بالكرة، ولعل ابن سينا الأكثر دقة في تحديد تعريف علمي للرياضة عندما قال: (الرياضة هي حركة إرادية تفطر إلى التنفس العظيم المتواتر والموافق لاستعمالها على درجة اعتدالها)، وهو بهذا التعريف يعطي تعريفاً أكثر نضوجاً من الذين سبقوه، وهو الأقرب إلى التعريف العلمي الحديث.

وللألعاب الرياضية تأثيراً عميقاً على الفرد والمجتمع لما تكسبه ممارستها من حيوية الجسم ويقظة في العقل وصحة في النفس.

وفي هذا الكتاب حاولنا أن نجمع ما تيسر لنا من المصطلحات والمفاهيم الرياضية، مع تفصيل لبعض جوانبها، آملين أن يكون هذا المعجم رافداً للمكتبة العربية، وأن يكون مرجعاً هاماً للقارئ والمتتبع والباحث في مجال الرياضة عموماً.

حرف الألف

الاتحاد الدولي لكرة القدم: International Football Association



الشعار:

الاتحاد الدولي لكرة القدم:

(Fédération Internationale de Football Association)، ويعرف بالفيفا (FIFA) اختصاراً، هي الهيئة المنظمة للعبة كرة القدم في العالم، ومقرها زيورخ من سويسرا، يرأس الفيفا حالياً السويسري جوزيف سيب بلاتر.

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم ٢١ مارس من العام ١٩٠٤ في باريس، ويضم ٢٠٧ اتحادات كرة قدم في العالم.

تاريخ الاتحاد الدولي لكرة القدم:

اجتمع في العام ١٨٦٣م، ١١ مندوبا من الأندية والجمعيات الإنكليزية في لندن للبحث في كيفية وضع قوانين خاصة باللعبة وبهدف إنشاء أول إتحاد رسمي لكرة القدم، فقبل ذلك الوقت كانت المئات من المدارس والأندية تمارس كرة القدم بقوانين خاصة بها، فقسم منها سمح للاعب باستعمال يديه وكتفيه أثناء اللعب فيما مانع القسم الآخر استعمال اليدين، وعلى رغم هذه الخلافات اتفق الإتحاد الجديد على تحديد أصول اللعبة ووضع قانون موحد لها، فخلال عقد تم إنشاء الإتحاد الويلزي وتبعه الاسكتلندي وثم الايرلندي، وفي عام ١٨٨٢ أسست الاتحادات الأربعة مجتمعة الإتحاد الدولي لكرة القدم، الذي حاول تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم.

مع نهاية القرن التاسع عشر انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أنحاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين، ومن مختلف المسافرين الأوروبيين، فمن استراليا إلى البرازيل، ومن المجر إلى روسيا أنشئت الاتحادات والأندية والمسابقات، وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الإتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في باريس في ٢١ مايو ١٩٠٤، بعدما تم إنهاء دور الإتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ست دول أوروبية، وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية، والاسم الفرنسي لا يزال يستخدم حتى يومنا هذا حتى خارج نطاق الدول الناطقة باللغة الفرنسية، كان أول رئيس للاتحاد الفرنسي روبير غيرين[1].

كأس العالم لكرة القدم:

أصبح جول ريميه الرئيس الثالث للاتحاد الدولي لكرة القدم في عام ١٩٢١، وقد أشرف على بطولتين أولمبيتين ناجحتين بالرغم من غياب منتخب إنكلترا لكرة القدم ومنتخب اسكتلندا لكرة القدم، ولكن نجاح البطولة أدى إلى ارتفاع

(1) http://www.fifa.com/en/history/history/0,1283,4,00.html

مستوى اللعبة، مما جعل الفيفا تفكر بشكل جدي بإنشاء بطولة كرة قدم على مستوى عالمي[١].

وبدأ العالم يتحدث عن إقامة البطولة في عام ١٩٢٨، وقد أقيم أول كأس عالم في عام ١٩٣٠ في أوروغواي، وفاز فيه منتخب أوروغواي لكرة القدم، وبالرغم من قلة تفاعل الدول الأوروبية مع هذا الحدث بسبب البعد في المسافة والكساد العالمي، تمت إقامة كأس العالم لكرة القدم ١٩٣٤ في إيطاليا، ولكن الكأس توقفت في الحرب العالمية الثانية[٢].

وقد فاز منتخب إيطاليا لكرة القدم في كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٦ الأخيرة، حيث تغلب على منتخب فرنسا لكرة القدم بركلات الجزاء الترجيحية[٣]، وستقام البطولة القادمة في جنوب أفريقيا[٤].

بطولات أخرى:

ومع إشراف الاتحاد الدولي لكرة القدم على كأس العالم لكرة القدم والألعاب الأولمبية، فإن الإتحاد قد نظم العديد من البطولات الأخرى مثل كأس العالم لكرة القدم تحت ١٧ سنة وكأس العالم لكرة القدم تحت ٢٠ سنة، وقد نظم الفيفا بطولة كأس القارات لكرة القدم، وقد كانت فكرة كأس القارات هي فكرة سعودية من قبل الأمير فيصل بن فهد آل سعود، وقد سميت في البداية كأس الملك فهد، ويتبارى أبطال القارات في العالم وبطل كأس العالم لكرة القدم ومضيف كأس العالم القادم، وتقام البطولة في أرض الأخير.

ومع تطور كرة القدم النسائية، أنشأ الفيفا كأس العالم لكرة القدم للنساء في عام ١٩٩١، وكأس العالم لكرة القدم للنساء تحت ٢٠ سنة في عام ٢٠٠٢، وقد بدأت بطولة كأس العالم لكرة القدم للنساء تحت ١٧ سنة في ٢٠٠٨.

---

(١) المصدر السابق.

(٢) المصدر السابق.

(3)http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sport/newsid_5163000/5163508.stm
(4)http://arabic.cnn.com/2006/worldcup.2006/7/8/safrica.2010/index.html

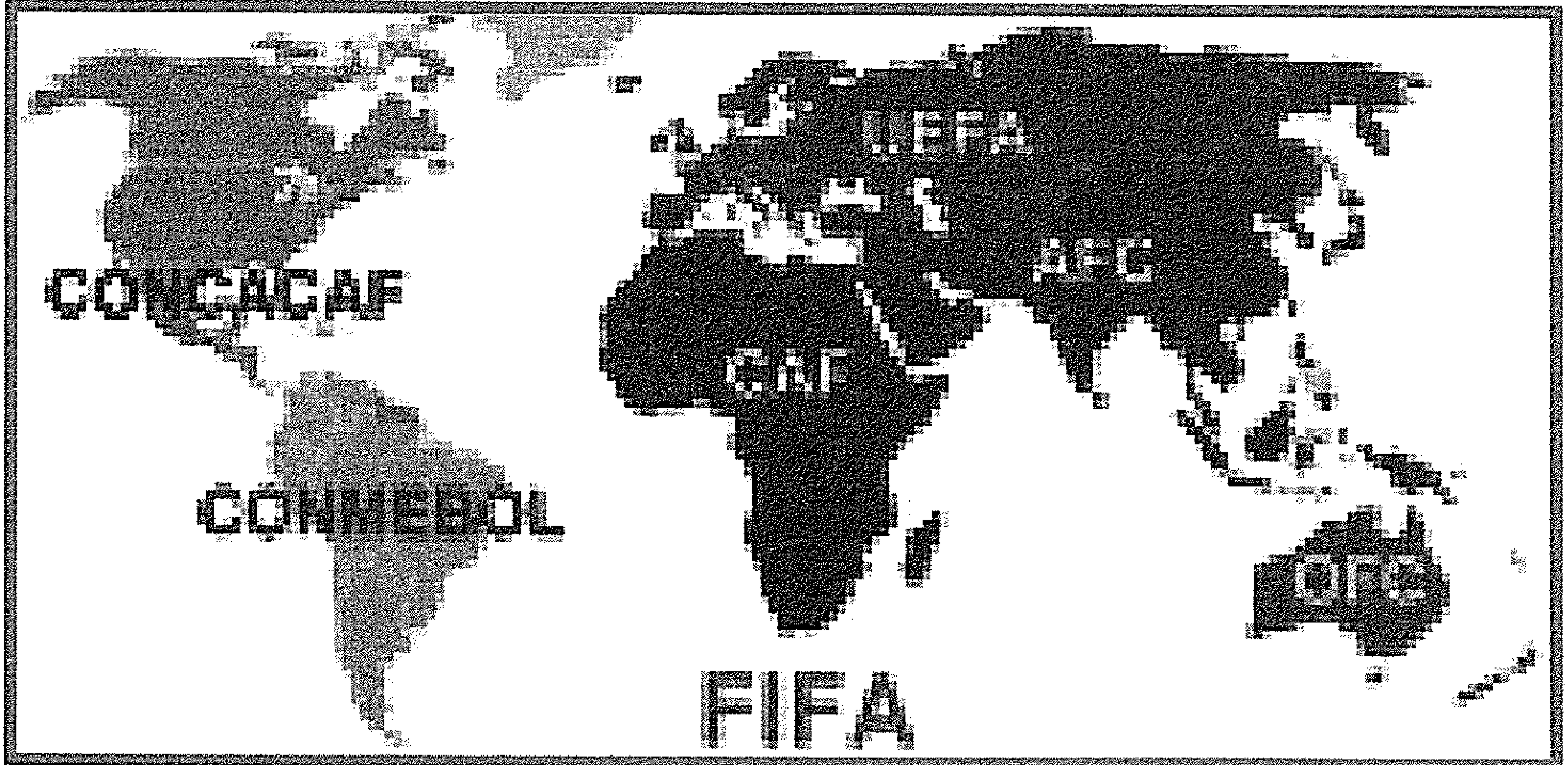
ونظم الفيفا بطولة كرة قدم للأندية اسمها كأس العالم للأندية، وقد كانت البطولة تقام بين بطلي أمريكا الجنوبية وأوروبا، وتم إدخال جميع القارات فيها، وتقام البطولة في اليابان.

وينظم الفيفا العديد من المسابقات لكرة القدم في الشواطئ وكرة القدم داخل الصالات.

قوانين اللعبة:

أثرت مباريات كرة القدم بين أعوام ١٨٧٠ و١٨٨٠ معظم المشاهدين وازداد إعجابهم بسحر الكرة المستديرة فتم وضع القوانين الأساسية من قبلهم إضافة إلى القوانين الجديدة مثل رمي الكرة من خط التماس باليدين وركلة الجزاء، فلمدة طويلة كان بالإمكان مهاجمة حراس المرمى ولكن الآن لم يعد ذلك ممكناً إلا إذا كان الحارس يملك الكرة، وكان بإمكان الحراس التقاط الكرة من أي نقطة من الملعب ولكن تم تغيير هذه القاعدة بعد أن سجلت عدة أهداف من قبل حراس المرمى عام ١٩١٠ في شباك الخصم[1].

التنظيم:



تقسيمات الفيفا

(1)http://www.fifa.com/en/history/history/0,1283,2,00.html

أنشأ الاتحاد الدولي لكرة القدم تحت نظم القوانين السويسرية، وتقوم الهيئة العليا في الفيفا بالتواصل مع كل إتحاد محلي، وتعقد الهيئة العليا في الفيفا اجتماعاً كل أربعة سنوات منذ عام ١٩٩٨ لمناقشة تغيير بعض قوانين كرة القدم.

وتختار الهيئة العليا رئيس الفيفا، والسكرتارية التابعة له، وأعضاء الفيفا، ويهتم رئيس الفيفا بالأعمال المكتبية في الفيفا، بينما يقوم السكرتارية بالاهتمام بقضايا الـ ٢٠٨ أعضاء.

وقام الاتحاد الدولي لكرة القدم بإنشاء العديد من الاتحادات، ومنها الاتحادات القارية، ويجب على الاتحادات الوطنية أن تكون عضواً في الإتحاد القاري لكرة القدم والاتحاد الدولي لكرة القدم وفقاً لتصنيفها الجغرافي:

- الإتحاد الأسيوي لكرة القدم- لقارة آسيا ودولة أستراليا.
- الإتحاد الأفريقي لكرة القدم- لقارة أفريقيا.
- إتحاد أمريكا الشمالية وأمريكا الوسطى والبحر الكاريبي لكرة القدم.
- لقارة أمريكا الشمالية وأمريكا الوسطى.
- إتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم- لقارة أمريكا الجنوبية.
- إتحاد أوقيانوسيا لكرة القدم- لقارة أوقيانوسيا.
- الإتحاد الأوروبي لكرة القدم- لقارة أوروبا.

وللدول الواقعة بين آسيا وأوروبا الخيار في اختيار أي إتحاد قاري يريدون الانضمام إليه، وهناك عدد من الدول مثل روسيا وتركيا وأرمينيا وأذربيجان اختارت الانضمام إلى أوروبا، بالرغم من أن بلادهم تقع في قارة آسيا، وقد انضمت إسرائيل إلى الإتحاد الأوروبي لكرة القدم في عام ١٩٩٤ بالرغم من كونها في قارة آسيا بعد أن حدثت العديد من المشاكل بينها وبين العديد من الدول في الشرق الأوسط، وقد انضمت كازاخستان إلى قارة أوروبا في عام ٢٠٠٢.

وتعتبر دولتا سورينام وغويانا أعضاء في إتحاد أمريكا الشمالية وأمريكا الوسطى والبحر الكاريبي لكرة القدم بالرغم من كونهم في قارة أمريكا الجنوبية.

وانضمت أستراليا إلى الإتحاد الأسيوي لكرة القدم في بداية عام ٢٠٠٦، وذلك بسبب عدم وجود أي مقعد خاص لكأس العالم لكرة القدم لقارة أوقيانوسيا، وقد تأهل منتخب أستراليا لكرة القدم إلى كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٦ بعد أن تغلب على منتخب أوروغواي لكرة القدم، وهي الطريقة التي تعتبر من الصعب الوصول إلى كأس العالم عن طريقها.

الاتحاد الوطني للرياضيين الجامعيين :

NCAA National Collegiate Athletic Association(NCAA)

اتحاد تطوعي يشمل أكثر من ١٢٠٠ كلية وجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية ويناط به إرساء المعايير وحماية نزاهة الطلاب الجامعيين واللعب كهواة.

اتحاد كرة السلة الوطني :

National Basketball Association (NBA)

رابطة محترفة أنشئت عام ١٩٤٩م، وتتكون حالياً من ٢٧ فريق من داخل الولايات المتحدة وأضيف إليها فريقين من كندا عام ١٩٩٥م.

احتكاك عرضي : incidental contact

احتكاك طفيف يتغاضى عنه الحكام عادة.

اختبار كوبر : Cooper test

يعد اختبار كوبر من اختبارات اللياقة البدنية، وله ارتباط معنوي عالي مع القدرة الأوكسجينية القصوى للإنسان (VO2max)، لقد صممه الطبيب الأمريكي كوبر (Kenneth H. Cooper) عام ١٩٦٨ كأحد الاختبارات للاستخدامات العسكرية، وينفذ هذا الاختبار مبدئياً من قبل المختبرين لقطع أطول مسافة ممكنة بواسطة الجري- المشي في مدة أمدها ١٢ دقيقة، الهدف من هذا الاختبار هو قياس مستوى اللياقة البدنية للفرد ثم تقدير القدرة الأوكسجينية القصوى بالطريقة غير المباشرة وبالمعادلة التالية:

$$VO2max = \frac{d\,12 - 505}{45}$$

(مليلتر/كلغم/دقيقة)

d 12 = المسافة المقطوعة بالأمتار في زمن ١٢ دقيقة.

لذا يجدر بالمختبر أن يجري بمعدل سرعة ثابت ولا يقوم بالعدو السريع كما في اختبارات السرعة بالمسافات القصيرة، ونتيجة الاختبار تعتمد على طول المسافة المقطوعة من قبل الفرد، وعلى العمر والجنس.

كما أن اختبار كوبر هو من الاختبارات السهلة التطبيق والتي تصلح لمشاركة أعداد كبيرة من المختبرين، ولكن صعوبته تكمن كونه من اختبارات المسافات الطويلة، حيث أن المسافات الطويلة بالجري تبدأ من مسافة ٣ كم فأكثر، وهذا يعني بأن جسم المختبر وجهازه العضلي سوف يقوم باستخدام الألياف العضلية الحمراء التأكسدية البطيئة الانتقاض الهوائية بشكل رئيسي، أكثر من استخدامه للألياف العضلية الكلايكولية السريعة الانتقاض اللاهوائية.

ولأجل المقارنة فأن بطل العالم في سباق ٥٠٠٠م الإثيوبي (kenenisa Bekele) صاحب الرقم القياسي العالمي في هذا السباق (١٢:٣٧،٣٥ د.)، يستطيع قطع مسافة بحدود ٤٧٥٠م في اختبار كوبر للجري لمدة ١٢ دقيقة، الجدول التالي هو أحد الجداول العديدة التي صممت لهذا الاختبار لأجل الاستخدام الرياضي[1].

---

(١) منشورة في الدراسات والمقالات العلمية الرياضية، المفاهيم والمصطلحات الرياضية، علم التدريب الرياضي، مدونات الألعاب الفردية، مدونات الألعاب الفرقية.

جدول إختبار كوبر للرياضيين بشكل عام بالأعمار المختلفة وللجنسين						
العمر	الجنس	جيد جداً	جيد	مقبول	ضعيف	سيء
14-13	ذكر	2700م +	2700-2400	2399-2200	2199-2100	2100م -
	أنثى	2000م +	2000-1900	1899-1600	1599-1500	1500م -
16-15	ذكر	2800م +	2800-2500	2499-2300	2299-2200	2200م -
	أنثى	2100م +	2100-2000	1999-1700	1699-1600	1600م -
20-17	ذكر	3000م +	3000-2700	2699-2500	2499-2300	2300م -
	أنثى	2300م +	2300-2100	2099-1800	1799-1700	1700م -
29-20	ذكر	2800م +	2800-2400	2399-2200	2199-1600	1600م -
	أنثى	2700م +	2700-2200	2199-1800	1799-1500	1500م -
39-30	ذكر	2700م +	2700-2300	2299-1900	1899-1500	1500م -
	أنثى	2500م +	2500-2000	1999-1700	1699-1400	1400م -
49-40	ذكر	2500م +	2500-2100	2099-1700	1699-1400	1400م -
	أنثى	2300م +	2300-1900	1899-1500	1499-1200	1200م -
50 فأكبر	ذكر	2400م +	2400-2000	1999-1600	1599-1300	1300م -
	أنثى	2200م +	2200-1700	1699-1400	1399-1100	1100م -

مستويات القدرة الأوكسجينية القصوى:

إن القدرة الأوكسجينية القصوى لنقل واستيعاب واستهلاك الأوكسجين (VO2max) هي الطريقة العلمية الفسيولوجية الأكثر قبولاً لقياس مستوى كفاءة ولياقة جهاز القلب والدوران، ومستوى القدرة الهوائية القصوى لجسم الرياضي.

أن مستوى قيم هذه القدرة الفسيولوجية لدى الرجال أعلى بحوالي ٤٠-٦٠٪ منها لدى النساء، كما أن معدل قيم هذه القدرة لدى الشباب من غير المدربين تبلغ حوالي ٣,٥ لتر/دقيقة، وحوالي ٤٥ مليلتر/كغم/دقيقة، كما أن معدل قيم هذه القدرة لدى السيدات من غير المدربات تبلغ حوالي ٢ لتر/دقيقة، أي حوالي ٣٨ مليلتر/كغم/دقيقة، ويمكن لهذه القيم المحسوبة أن تتغير كثيراً عن معدلاتها، فتزداد وتتحسن كثيراً بالتدريب، وتقل مع تقدم العمر، كما أن معدلات التغيير التي تحصل أثناء التدريب تختلف بين نوع وآخر، حيث تتضاعف قيم هذه القدرة لدى

بعض الرياضيين في فترات الإعداد كثيراً، بينما لدى البعض الآخر لا يحصل فيها تحسن أو تغير إلا قليل.

لدى الرياضيين في ألعاب وفعاليات التحمل تعد من أهم عناصر ومكونات الإنجاز الرياضي لديهم، مثل فعاليات وألعاب سباق الدراجات الهوائية، سباقات التجديف بأنواعها، التزحلق للمسافات الطويلة على الجليد، السباحة، الركض والجري بألعاب المضمار والطريق، وتصل قياسات القدرة الأوكسجينية القصوى للرياضيين بالمستويات العليا في هذه الفعاليات أقصاها، يصل معدل هذه القدرة لدى الرجال بالمستوى العالي في رياضات الدراجات الهوائية والتزحلق الطويل على الجليد ٧٥ مليلتر/كغم/دقيقة، كما وتصل لدى المتازين منهم ٨٥ مليلتر/كغم/دقيقة، ولدى المتازات من السيدات ٧٠ مليلتر/كغم/دقيقة.

لقد بلغت قيم القدرة الأوكسجينية القصوى (VO2max) لبطل الدراجات الهوائية الفائز بسباق طواف فرنسا ٥ مرات (ميكويل أندوريان) مستوى ٨٨ مليلتر/كغم/دقيقة لدى قياسها بقمة عطاءه الرياضي، كما سجل بطل سباق التزحلق على الجليد لاختراق الضاحية (بيورن داهلي) قيم مدهشة وعالية لهذه القدرة الأوكسجينية بلغت ٩٦ مليلتر/كغم/دقيقة، علماً بأن قياسات بطل التزحلق داهلي هذه كانت في الفترة الانتقالية من السنة التدريبية، حيث أكد الطبيب الفسيولوجي المسؤول عنه هيرلاند هيم بأن قيم هذه القدرة الأوكسجينية لدى بطل التزحلق فاقت مستوى ١٠٠ملتر/كغم/دقيقة إذا ما اختبر في ذروة قمة الموسم، وبالمقارنة فأن هذه القدرة الأوكسجينية القصوى تبلغ معدلاتها لدى الرياضيين بالأندية عموماً كما دلت عليها القياسات ٧٠ مليلتر/كغم/دقيقة، أما رياضيو التجديف الدوليين الذين يعدون من أفضل الرياضيين بمستوى قدراتهم على التحمل، لا يستطيعون تسجيل قيم عالية لهذه القدرة المهمة إذا ما كانت تلك القياسات نسبية، وذلك بسبب ارتفاع معدلات أوزانهم عن البقية، تبلغ قيمة هذه القدرة لدى الجذافين من الرجال أكثر من ٦ لتر/دقيقة، وتصل لدى البعض منهم أكثر من ٨ لتر/دقيقة، بينما تقل القيم كثيراً لديهم إذا ما قيست بالطريقة النسبية، أما أعلى القيم المسجلة لدى الجذافين

بالمستوى العالي هي للرياضي البريطاني الأولمبي (بيت ريد) حيث بلغت لديه قيم هذه القدرة عام ٢٠٠٩ مستوى استيعاب رئوي عالي ١١,٦٨ لتر/دقيقة.

أما مقارنة مع قياسات هذه القدرة الأوكسجينية القصوى لدى بعض الحيوانات فإن خيل السباقات تبلغ معدلات قدرتها ١٨٠ مليلتر/كغم/دقيقة، ومعدل هذه القدرة لدى الكلاب السيبيرية المشاركة بالسباقات ٢٤٠ مليلتر/كغم/دقيقة.

العوامل المؤثرة على القدرة الأوكسجينية القصوى:

لقد وصف البروفسور (تيم نواكيس) عالم اختصاص فسيولوجيا التدريب والعلوم الرياضية في جامعة كيب تاون، المتغيرات العديدة التي تؤثر على مستوى القدرة الأوكسجينية القصوى كالعمر، الجنس، مستوى اللياقة والعمر التدريبي، مستوى الارتفاع عن سطح البحر، مستوى عمل عضلات التنفس، كما أشار البروفسور نواكيس إلى أن القدرة الأوكسجينية القصوى تصبح ضعيفة في عملها لدى الرياضيين في تغييرهم لاقتصادية الركض، ولدى التعب العضلي أثناء التدريبات الطويلة الزمن[1].

أخطاء (فاولات) الفريق : team fouls

هو كل خطأ شخصي يرتكبه أحد اللاعبين ويحسب ضد فريقه، فعندما يدخل الفريق للوقت الإضافي يعطي الخصم فرص رميات حرة.

أخطاء فنية : technical fouls or Ts

مخالفات إجرائية وسلوكية يعتقد الحكام أنها مؤثرة على المباراة، ويعاقب على تلك الأخطاء برمية حرة واحدة لصالح الفريق الذي ارتكبت ضده الأخطاء (وهي رميتين حرة وامتلاك للكرة في المباريات الجامعية لكرة السلة).

---

(١) د. أثير محمد صبري (٢٠١٠): تعريف ذاتي للقدرة الأوكسجينية القصوى، منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية.

الإدراك الحسي الحركي : Perceptual Motor learning

الإدراك الحسي الحركي هو عملية تنظيم المعلومات الواردة للفرد من خلال الحواس، معالجة هذه المعلومات، والاستجابة لها بشكل سلوك حركي واضح.

الإدراك الحسي/ الإدراك الحس- حركية/ الدقة الحركية :

Motor Sensory Perception

ثلاثة مصطلحات مركبة مستخدمة في علوم التربية الرياضية المتعددة مثل: علم النفس التربوي والرياضي، علم الحركة والتعلم الحركي، علم التدريب الرياضي، علم فسيولوجيا التدريب الرياضي، علم الاختبار والقياس، علم طرائق التدريس... الخ، علماً بأن هذه المصطلحات المركبة جميعها تخضع لسيطرة حواس الإنسان التالية: (السمعية، البصرية، الحسية)، وقد تكون تأثيرات حاستي الشم والذوق أقل تأثيراً في مجال التعلم الحركي، وتنمو وتتطور وتقوى هذه الحواس مع تقدم عمر الإنسان واكتسابه الخبرات الحياتية من التجارب والخبرات الذهنية والنفسية والبدنية التي تصاحب عمليات الإدراك والتعلم والتدريب الحركي المستمر على مختلف البرامج والتمارين والفعاليات والأنشطة الرياضية، ومع هذا التطور يصبح الإنسان أو الفرد بمستوى أفضل في استخدام قدراته البدنية وقابلياته الحس- حركية، ويبدأ باستخدام هذه القدرات والقابليات في مجالات التعلم واللعب والمنافسة.

تعريف الإدراك الحسي: هو إدارة المعلومات التي تأتي للفرد من الحواس وعملية المعلومات ورد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري... (أمين الخولي، أسامة كامل راتب: ١٩٨٣).

تعريف الإدراك الحس- حركي: هو عملية استقبال المعلومات من المثيرات بواسطة الحواس المختلفة ثم تنسيقها، والاستجابة معناها بواسطة الحركة والإدراك ليس تعلماً وإنما هو مظهر للنضج والنمو ويعني ذلك أن العمليات الإدراكية تنضج

مستقلة نسبياً عن الخبرات، والقدرة على الإدراك يمكن أن تزداد من خلال الخبرات والممارسات السلوكية (Schmidt: 1994).

تعريف الدقة الحركية: هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين (محمد صبحي حسانين: ٢٠٠١).

كما تعني الدقة الحركية تطابق الخطة مع النتيجة، وهذه صفة من صفات الرشاقة التي هي أيضاً صفة مهمة جداً تجمع الصفات الحركية كلها، وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على أداء المهارات أو الحركات بشكل دقيق وعالي مع السيطرة الكاملة على الواجبات (عبد علي نصيف: ١٩٧٠).

كما تناول كثير من الباحثين مفهوم (التعلم والتحكم الحركي)، وقد أعطيت تعاريف كثيرة لكل منها كما بينه (ماتييف: ١٩٩٨) بأنه التغير أو التعديل بالسلوك، أما التحكم الحركي فأنه يعرفه على أساس كونه تطوراً في المهارة الحركية الناتجة عن التجربة العملية.

ويعتمد الأداء الماهر بقدر الإحساس على مدى فاعلية المتعلم في اكتشاف وتصور واستخدام المعلومات الحسية المتعلقة بالحركة، فالطالب المتفوق غالباً ما يكون هو الأسرع في اكتشاف أنموذج الفعل الحركي، ومدى إحساسه بموقع جسمه وموقع الخصم بدقة وموقع الأداة، لذا يبذل القائم بالتعليم الكثير من الجهد نحو تحسين السرعة والدقة لدى اللاعبين لاكتشاف المعلومات الحسية ومعالجتها، لأن تحسنها يؤدي إلى مكاسب كبيرة في الإنجاز الماهر (جاردنر: ١٩٨٤)، كما ذكر جاردنر بأن القدرات الحس- حركية تندمج مع القدرات الإبداعية والوجدانية والاجتماعية بالتعليم والتي يمكننا ربطها بأنواع الذكاء المختلفة.

وبما أن الذكاء هو القدرة العالية لخزن واستيعاب المعارف والمعلومات والتصرف المناسب والسريع والناجح لها، وعلى أي حال فأن هذا التعريف حديث نسبياً بينما يرتبط المفهوم التقليدي للذكاء، بأنه القدرة على التفكير، والاستنتاج المنطقي، والتوهج العقلي، والألمعية، والقدرة على خزن المعلومات، والتوصل إليها.

ومما تقدم نستنتج بأن مصطلحات (الإدراك الحسي، الإدراك الحس- حركي، الدقة الحركية) لها مفهوم ومعنى واحد رغم اختلافها في الاستخدام، وجميعها تتطلب مستوى عالي من الذكاء الحركي، وترتبط بالقدرات والقابليات التوافقية والحركية الأخرى، ويمكننا استخدام مصطلح الدقة الحركية Accuracy للتعبير عنها جميعاً، أي أن مفهوم الدقة الحركية لا يقتصر على ذلك المفهوم القديم الذي يعني دقة إصابة الهدف.

بينما الدقة الحركية بالمفهوم الحديث هي: قابلية الفرد العالية على فهم واستيعاب وخزن المعلومات والبرامج الحركية واستخدامها في حل الواجبات الحركية المطلوبة بنجاح تام (أثير: ٢٠١٠)[1].

الارتكاز العالي : high post

منطقة وهمية خارج كلا جوانب خط الفاول في منطقة خط الرمية الحرة الموسعة.

الارتكاز المنخفض : low post

منطقة وهمية خارج أي من جانبي خط الفاول القريب من السلة في كرة السلة.

الأرضية : floor

منطقة الملعب داخل الخطوط النهائية والجانبية.

الاستحواذ (الامتلاك): possession

مسك الكرة أو التحكم بها.

استخدام الكوع : elbowing

يكون ذلك مخالفة عند تلويح وأرجحة اللاعب كوعيه بشدة وبشكل مفرط حتى لو لم يكن هناك تلامس، ويحتسب ذلك خطأً على اللاعب عند حدوث احتكاك، ويستحق طرد فوري حين يحصل الاحتكاك فوق مستوى الكتفين.

---

(١) الدكتور أثير محمد صبري الجميلي، عضو الأكاديمية الرياضية العراقية.

الاسترشاد : map-reading sport

هي رياضة جسدية وذهنية، فهي تؤدي إلى تقوية الجسم من خلال ممارسة المشي والجري وتخطي الموانع والعوائق، كما أنها ذهنية لأنها تؤدي إلى استعمال البوصلة وقراءة الخريطة بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى تنمية روح الاعتماد على النفس يرجع الفضل في ابتكارها إلى اللاعب السويدي (أرنست كيلاندر) الذي أدخل استخدام البوصلة والخريطة على مسابقات اختراق الضاحية في العام ١٩١٨م.

وفي عام ١٩٣٦ أقيمت أول بطولة رسمية في السويد لهذه الرياضة ثم تأسست جمعية الاسترشاد الوطنية السويدية ١٩٣٧ وأخذت هذه اللعبة في الانتشار خارج السويد فوصلت أولاً إلى النرويج وسويسرا ثم إلى كندا التي تأسس فيها الاتحاد الكندي عام ١٩٦٨، وفي بريطانيا تأسس أول ناد للاسترشاد عام ١٩٦٠، وهكذا انتشرت هذه اللعبة في باقي دول أوروبا مما أدى إلى تأسيس الاتحاد الدولي لرياضة الاسترشاد عام ١٩٦١ والذي كان في حينه مؤلفاً من ثماني دول هي: السويد، النرويج، وفنلندا، الدنمارك، سويسرا، ألمانيا الشرقية، تشيكوسلوفاكيا المجر.

وفي عام ١٩٦٦ نظمت أول بطولة دولية لهذه اللعبة في فنلندا.

الاسطوانة : cylinder

منطقة وهمية تقع فوق السلة مباشرة، وفيها تحدث محاولة التسجيل أو إعاقتها.

أسفل الملعب : downcourt or down the court

تحرك اتجاه الفريق أثناء الهجمة من منطقته الخلفية إلى منطقته الأمامية وباتجاه سلته.

الإسقاط : layup or layin

تصويبة تقذف بعد الاندفاع نحو السلة وذلك بالقفز تحت السلة واستخدام يد واحدة في إنزال (إسقاط) الكرة مباشرة داخل السلة أو لضرب الكرة في اللوحة الخلفية لكي تسقط داخل السلة.

الإطلاق : release

هي اللحظة التي تنطلق فيها الكرة من يد اللاعب الرامي.

الألعاب الأولمبية : Olympic Games

الألعاب الأولمبية Olympic Games تسمية تطلق على احتفالات رياضية تقام مرة كل أربع سنوات في مدينة من مدن العالم، وقد احتفظ لهذه الألعاب بصفة "الأولمبية" لأنها بدأت مع الإغريق وفي مدينة أولمبية Olympia.

الألعاب الأولمبية القديمة:

تطلق تسمية الألعاب الأولمبية القديمة اليوم على الدورات الأولمبية التي كانت تقام في الحضارة اليونانية القديمة، وتشير إلى احتفالات رياضية كانت تقام قبل نحو ٣٠٠٠ سنة مرة كل أربع سنوات في مدينة أولمبية (مقاطعة إيليس Elis في اليونان قديماً) وبدأت تكريماً لكبير الآلهة زيوس Zeus ولم تكن الاحتفالات تقتصر في البدء على المسابقات الرياضية بل كانت تشمل كذلك مسابقات موسيقية وأخرى أدبية.

ومواكب الألعاب الأولمبية هذه هي من أقدم المناسبات التي يحتفل بها الإنسان على نطاق "الدولة"، وقد أقيمت أول دورة لهذه الألعاب القديمة عام ٧٧٦ ق.م. وأقيمت آخر دورة في عام ٣٩٤م حين أمر الإمبراطور الروماني تيودوسيوس Theodosius الأول بإلغائها.

أقيمت هذه الدورات ٢٩٢ مرة في حقبة تمتد نحو ١١٧٠ عاماً.

وتبعاً لبعض المصادر التاريخية فإن الألعاب الأولمبية القديمة كانت قد بدأت قبل عام ٧٧٦ق.م. بمدة طويلة، وأهم هذه المصادر الأقاصيص الخرافية للآلهة وأشباه الآلهة التي جاء ذكرها في الأدب الإغريقي، ومن هذه الأقاصيص: قصة تروي أن الألعاب الأولمبية بدأت طقوساً واحتفالات دينية تخللتها ألعاب ومنازلات تخليداً للإله الأسطوري زيوس الذي سيطر على الكون بعد قهر والده كرونوس Cronos أو ساتورن إله الزمان، وقصة أخرى تقول إن البطل الأسطوري هرقل أمر بإقامة أول

دورة أولمبية عام ١٢٥٣ ق.م، وقصة ثالثة تروي أن بيلوبس Pelops حفيد زيوس أقام ألعاباً واحتفالات دينية على أرض أولمبية المقدسة في دولة مدينة إيليس بعد أن صار حاكمها في عام ٨٨٤ ق.م.

ومع اختلاف الأقاصيص وتواريخها فإن جميع المصادر التاريخية تميل إلى القول إن عام ٧٧٦ ق.م. هو العام الذي سجلت فيه أول دورة للألعاب الأولمبية الإغريقية رسمياً.

ويؤكد علماء الآثار بأن خرائب مدينة أولمبية هي التي كشفت الحقيقة التي لم يعثر عليها في الكتب والمصادر التاريخية وأن معظم الأبنية والمعابد التي خصصت للألعاب والاحتفالات الدينية في أولمبية كانت قد بنيت قبل مئات السنين من الدورة الأولمبية الأولى عام ٧٧٦ق.م. ولم يكن يسمح في البداية بالاشتراك في هذه الألعاب إلا للذين هم من أحرار الإغريق، وكانت بدايتها تقتصر على السباق وهو بطول نحو ٢٠٠ ياردة (١٩٢,٢٧م)، ويستدل من نقوش هذه الدورة أن الفائز فيها يدعى كوريبوس Coroebus وهو من سكان منطقة إيليس.

وكان يشترك في المسابقة النهائية عشرون عداءً يفصل كل واحد منهم عن الآخر قوائم خشبية غرست في الأرض على طول السباق، ويوجد خط للبداية وآخر في نهاية المسافة، وكانت تُعطى إشارة الانطلاق بوساطة بوق خاص.

وتتالت الألعاب الأولمبية مع مرور الزمن، وبعد بدء حكم الرومان بلاد اليونان سنة ١٤٦ق.م، كثرت الألعاب وذاع صيتها وأصبحت نوعاً من إعداد الجنود للحروب، فأقيمت مسابقات فيها باللباس الحربي الكامل مع الترس، وفي عام ٣٩٤م أوقفها الإمبراطور تيودوسيوس الأول وثبَّت إلغاءها عام ٤٠٨م الإمبراطور الروماني تيودوسيوس الثاني الذي تأثر تأثراً كبيراً بالمسيحية ونظر إلى الألعاب الأولمبية على أنها نوع من الطقوس الوثنية.

تطور الألعاب الأولمبية القديمة:

تطورت الألعاب الأولمبية القديمة بعد عام ٧٧٦ق.م، وهو العام الرسمي لبدئها، مع الإشارة إلى أن الاحتفالات الدينية وتمجيد الآلهة وتقديم القرابين، كانت الطابع المميز لهذه الألعاب.

ففي عام ٧٧٦ ق.م. اقتصرت الألعاب على سباق الجري بطول يقدر بمئتي ياردة (١٩٢,٢٧م)، وأضيف في عام ٧٢٤ ق.م، أي في الأولمبياد الرابع عشر، سباق آخر وهو ضعف مسافة السباق التقليدي وأصبح نحو ٣٨٤,٥م، ثم في عام ٧٢٠ ق.م، أي الأولمبياد الخامس عشر، أُضيف سباق للمسافات الطويلة ويعادل ١٢ مرة ذهاباً وإياباً مسافة الملعب "الستاد" ويبلغ نحو ٤٦١٥م.

وفي عام ٧٠٨ ق.م، ظهرت رياضة المصارعة ضمن المسابقة الخماسية التي تحتوي على الجري لمسافة ١٩٢,٢٧م، وكانت المصارعة تدوم حتى يُهزم أحد الخصمين أو يستسلم، كذلك ظهر رمي القرص الذي يشبه في طريقته إلى حد ما طريقة هذه الأيام، وهو من الحجر ويزن ضعف وزن القرص الحالي ويُرمى من منصة مرتفعة، وظهر الوثب الطويل الذي كان يستعمل فيه المتسابق ثقلاً صغيراً في كل يد، وتذكر المصادر أن طول وثبة أحد الفائزين كان نحو ١٦م، لكن المؤرخين فسَّروا ذلك بأنها خمس وثبات متتالية من دون توقف، وقد ضمت الألعاب الملاكمة أيضاً ولكنها استبدلت فيما بعد برمي الرمح الذي كان يصنع من خشب الصنوبر وله رأس مدبب ولم يكن الهدف من رميه تسجيل مسافة معينة بل كان إصابة هدف محدد.

وفي عام ٦٨٨ ق.م، أدخلت الملاكمة لعبةً منفصلة عن المسابقة الخماسية، وهي ليست كالملاكمة المعروفة اليوم ولكنها شبيهة بها، ولم يكن لها وقت معين للفوز وكان كل من المتبارين يلف شريطاً جلدياً على يده ورسغه بقصد تمكين اليد.

وفي عام ٦٨٠ ق.م. ظهر سباق العربات التي تجرها أربعة خيول وكانت تقام في مكان خاص يدعى "الإيبودروم" أي ميدان سباق الخيل وهو بطول ٧٧٠م، وبعرض ٣٢م.

وفي عام ٦٤٨ ق.م. أدخلت لعبة المصارعة الحرة "البانكراس" وهي خليط من المصارعة والملاكمة والأخذ بالأيدي.

وفي عام ٦٣٢ ق.م. أقيم الأولمبياد السابع والثلاثون، وأدخلت فيه مسابقات للشباب والصغار، وفي عام ٤٧٢ ق.م. أصبح عدد أيام الألعاب سبعة بما فيها الاحتفالات الدينية بعد أن كانت يوماً واحداً، كما أدخلت مسابقات الفنون في عام ٣٩٦ ق.م. وفي الدورات اللاحقة أدخلت مسابقة الجري بكامل اللباس العسكري.

برنامج الألعاب الأولمبية القديمة:

كانت الألعاب الأولمبية تقام في شهر "ايكاتومبيون" Hecatombeon ويقابل شهر تموز حالياً، أي بين الحصاد والقطاف، وحين بدأت الألعاب تجري في سبعة أيام غدا برنامجها موزعاً كما يلي:

يخصص اليوم الأول بكامله لأداء الطقوس الدينية أمام تمثال سيد الآلهة زيوس، وكانت النساء ينشدن الألحان الجنائزية في مقاطعة إيليس في مكان يبعد نحو ٣٠كم عن مكان الاحتفال، ويطفن حول قبر آخيل Achille الوهمي، وعند غروب الشمس تُسكب الدماء على قبر بيلوبس ملك المقاطعة، لإحياء ذكرى مولد الألعاب والاحتفالات الدينية.

ويؤدي المتسابقون في هذا اليوم القسم بأنهم من الرجال الأحرار ومن أصل يوناني عريق، وأن أحدهم لم يقترف في حياته أي جريمة ولم يدنّس المقدسات ولا الدين، كما تُتلى على المتسابقين التعليمات الخاصة بالألعاب وقوانينها تحت طائلة الحرمان منها في المستقبل في حال عدم التقيد بها.

وفي اليوم الثاني تبدأ المسابقات الفعلية ويبدأ سباق الجري لمسافة "الستاد" ثم الجري ضعف مسافة "الستاد" ثم سباق المسافات الطويلة، أي مسافة تعادل ٢٤ مرة طول "الستاد"، وتكون جميعها ذهاباً وإياباً، ولا تكون بالدوران حول الملعب.

وتأتي المسابقة الخماسية في اليوم الثالث ويقسم المتسابقون إلى فئتين والفائز من كل فئة يقابل الفائز من الفئة الأخرى في المسابقة النهائية وهي المصارعة.

وتجري في اليوم الرابع مسابقات أخرى في المصارعة والملاكمة والمصارعة بطريقة "البانكراس" ويلي ذلك في اليوم الخامس سباقات للجري ومصارعة للصغار،

وتـذكـر المـصادر بـأن ديكـون Dicon وهيبوسـتين Hipposthene مـن اسـبرطة، اللذين فازا أربع مرات ببطولة الألعاب الأولمبيـة، وميلـون Milon مـن مدينـة كـروتـون بجنوب إيطالية، الذي فـاز سـت مـرات بالألعـاب الأولمبيـة، أصبحوا مـن أشـهر أبطـال الألعاب الأولمبية الإغريقية، وكانوا قد توّجوا وهم صغار، ثم توجوا كذلك وهـم في سن الرجولة.

ويجري سباق العربات لأربعة خيول في اليوم السادس ثم سباق العربات التي تجرهـا أربعـة خيـول أيضاً ولكـن لمسافة أكبر تبلـغ ١٤كـم، ويجـري علـى سـاحة "الإيبودروم" الخـاص بـه وطولـه ١٥٣٨م وعرضـه ٣٢٠م، ثـم يلـي ذلـك تتويج الفـائزين وذلك بوضع غصن من الغار على رؤوسهم.

وفي اليوم السابع يقدم جميع أفراد الشعب الشكر للآلهة.

أول مشاركة للرومان:

كانـت قبائـل الـدوريين Doriens (سـكان اسـبرطة) والإيليـون Eoliens (سـكان جنـوب إيطاليـة) والأركـاديين Arcadiens (سـكان وسـط شـبه جزيـرة بيلوبـونيز)، هـم الـذين يُـدعون للمـشاركة في الألعـاب الأولمبيـة، وفي عـام ٦٤٨ق.م. أصبح يحق لجميع سكان اليونان الاشتراك بالألعاب، ثـم أصبحت الألعاب مفتوحة للرومـان أيضاً، وكـان الرومـاني تيبير Tibere الـذي أصبح فيمـا بعـد الإمبراطـور طيبريوس الأول، أول رجل غير يوناني يتوّج فائز السباق في الألعاب الأولمبية وهو سباق العربات وكان ذلك في السنة الرابعة قبل الميلاد، كما كان أول فائز غير يوناني أو رومـاني، الأرمـني فـارازدات Varazdat الـذي فـاز بمسابقة الملاكمـة عـام ٣٨٥ بعـد الميلاد، وهو آخر من عُرف من الفائزين قبل إلغاء الألعاب الأولمبية القديمة.

السنوات الأخيرة للألعاب:

ومن أبرز أحداث الدورات الأولمبيـة الإغريقيـة في سنواتها الأخيرة مشاركة الإمبراطور الروماني نيرون في الألعاب، ففي عام ٦٧م ذكر المؤرخون اشتراك الرجل

الذي كان أعظم أبطال الألعاب الأولمبية القديمة في تاريخها وهو الإمبراطور الروماني نيرون.

فبعد استعداد وتدريب داما أشهراً طويلة نزل نيرون إلى حلبة السباق بعربته الملكية التي تجرها عشرة خيول من أجود خيول الإمبراطورية الرومانية وأسرعها، وأعلن أنه إما يفوز أو يموت.

وركب نيرون العربة وأطلق العنان للخيول التي بدت وكأنها تطير من السرعة، وتقدم على جميع منافسيه بمراحل، وفي منتصف السباق، وبينما العربة في أقصى سرعتها، كُسرت ألجمة الخيول وانقلبت العربة، وطار نيرون في الهواء وسقط على الأرض وسط دهشة المشاهدين، إلا أن أحداً لم يستطع التفوه بكلمة وهم يشاهدون الإمبراطور يتقلب على الرمال، ووقف نيرون من دون أن يصاب بأذى وقد امتلأ وجهه وشعره بالتراب، وهو الذي أوصى قبل السباق أحد المثّالين بصنع تمثال له وهو على منصة الشرف وإكليل الغار على رأسه.

وبعد نيرون بعدة قرون جاء إمبراطور روماني آخر ليأمر بإيقافها إلى الأبد، وهو الإمبراطور تيودوسيوس الكبير الذي رأى في الألعاب مظهراً من مظاهر الوثنية.

وفي عام ٤٢٦م جاء إمبراطور روماني ثالث، وهو الإمبراطور تيودوسيوس الثاني، وأمر بإحراق معبد زيوس وتمثاله العظيم في أولمبية، ثم دهمت المنطقة زلازل قوية عامي ٥٢٢م و٥٥٢م أكملت ما بدأه الأباطرة الرومان من خراب وأصبحت معابد مدينة أولمبية المقدسة وملاعبها أطلالاً غاب معظمها تحت رمال نهر كلاديوس Kladeos الذي دهمت مياهه المنطقة بعد تهدم السدود بفعل الزلازل، وبعد عدة مئات من السنين قامت على أنقاض هذه المنطقة قرية بيزنطية، وطويت انتصارات الأبطال التي دامت عشرات القرون، ثم تعاقبت شعوب أخرى سكنت تلك المنطقة من السلافيين والتتار والأتراك، واختفت معالم مدينة أولمبية تحت التراب.

وفيما بين عامي ١٨٧٥ و١٨٨١م عثر علماء الآثار الألمان على ١٣٠ تمثالاً و١٣٠ ألف قطعة من البرونز و٦ آلاف قطعة نقود، وألف قطعة فخار و٤٠٠ قطعة أثرية مليئة بالنقوش التي تسرد تاريخ الألعاب الأولمبية وقصص أبطالها، كما عُثر

على بقايا الأبنية الضخمة الرائعة التي تجاوز عددها الأربعين والتي تجمعت في منطقة واسعة تعرف بمقدس الآلهة والتي يطلق عليها اسم "ألتيس" Altis.

وقد تبين من هذه الآثار والتحف ما كان مجهولاً من قبل، ومما جاء في بعض هذه الاكتشافات أن أحد الرعاة اليونانيين من منطقة لاكونيا Laconie ويدعى كيونيس Chionis قد وثب في الألعاب الأولمبية عام ٦٦٠ق.م. مسافة ٧,٥٠م في وثبة واحدة باستعمال الأثقال الخفيفة بيديه، كما وثب مرة إلى مسافة ٥٢ قدماً (١٦,٦٦م)، ووثب آخر ويدعى فايلوس Phayllos، من كروتون بمنطقة دلفي Delphes 55 قدماً (١٦,٨١م)، وقد استنتج المؤرخون بأن كلاً من الوثبتين الأخيرتين يعادل مجموع ثلاث وثبات لأحد المتسابقين، أي إن الحجلة الواحدة تعادل ٥,٥٠م وهي أقرب إلى الواقع.

كما اكتشف علماء الآثار بأن أحد رماة القرص ويدعى فايلوس سجل مسافة ٩٥ قدماً (٢٨,١٧م) عام ٤٩٨ ق.م. لكن حجم الأداة التي استعملها فايلوس ووزنها ونوعها بقيت أموراً مجهولة، لذا يصعب تقدير نوعية هذه الرمية، واستكملت جميع التنقيبات في مدينة أولمبية عام ١٩٥٨ مع الاعتقاد بأن كنوزاً قيمة قد تقدم مزيداً من المعلومات ما تزال مدفونة تحت الرمال.

الألعاب الأولمبية الحديثة:

تطلق هذه التسمية على الدورات الأولمبية في العصر الحديث، وهي احتفالات رياضية عالمية تقام كل أربع سنوات مرة، على غرار الألعاب الأولمبية القديمة، في مدينة من مدن العالم، وقد منحت مدينة أثينا في اليونان شرف تنظيم أول دورة أولمبية في العصر الحديث عام ١٨٩٦ لكونها مهد الألعاب الأولمبية في العصور القديمة.

يعد البارون الفرنسي بيير دو كوبرتان Baron Pierre de Coubertin صاحب الفكرة وإليه يرجع الفضل الأكبر في بعث الألعاب الأولمبية الحديثة.

والفكرة المبدئية لبعث الألعاب من جديد تعود بالأصل إلى أحد الصحفيين الفرنسيين المشهورين في أواخر القرن التاسع عشر ويدعى باسكال غروسيه الذي نادى في صحيفة Le Temps عام ١٨٨٨، بوجوب تدريب الناشئة على الألعاب الرياضية على الطريقة الإغريقية القديمة، وبوجوب إنشاء الملاعب في كل بقعة من بقاع فرنسا، كما نادى بأن يكون لفرنسة ألعابها الأولمبية الوطنية الخاصة، لكن أفكار البارون كانت أبعد وأشمل من أفكار باسكال غروسيه لأنه لم يفكر ببعث الألعاب الأولمبية القديمة وحسب، بل بإيجاد ألعاب أولمبية حديثة تكون مفتوحة لجميع شعوب العالم بصرف النظر عن الجنس والعرق والدين.

ففي شهر أيلول من عام ١٨٩٢، وبمناسبة الذكرى الخامسة لتأسيس "اتحاد الجمعيات الفرنسية لرياضات ألعاب القوى" الذي أقيم في السوربون بباريس، وكان كوبرتان السكرتير العام للاتحاد، أطلق الشاب الفرنسي المتحمس لنشر الرياضة والمتتبع لتاريخ اليونان القديم، البارون دو كوبرتان، نداءه بإحياء الألعاب الأولمبية القديمة وطلب من الجميع مساندته، ولاقت فكرته القبول من بعض المتحمسين.

وبعد سنتين، وبالتحديد يوم ١٨٩٤/٦/١٦، كان من المفروض أن يعقد مؤتمر دولي لمناقشة موضوع الهواية والاحتراف في الرياضة، إلا أن البارون دو كوبرتان أعلن بصورة مفاجئة أن المؤتمر تحول إلى "مؤتمر خاص لإحياء الألعاب الأولمبية"، وقال كوبرتان في مذكراته: "كنت أعلم أن أحداً من المؤتمرين لا يستطيع التصويت ضد فكرة إحياء الألعاب الأولمبية".

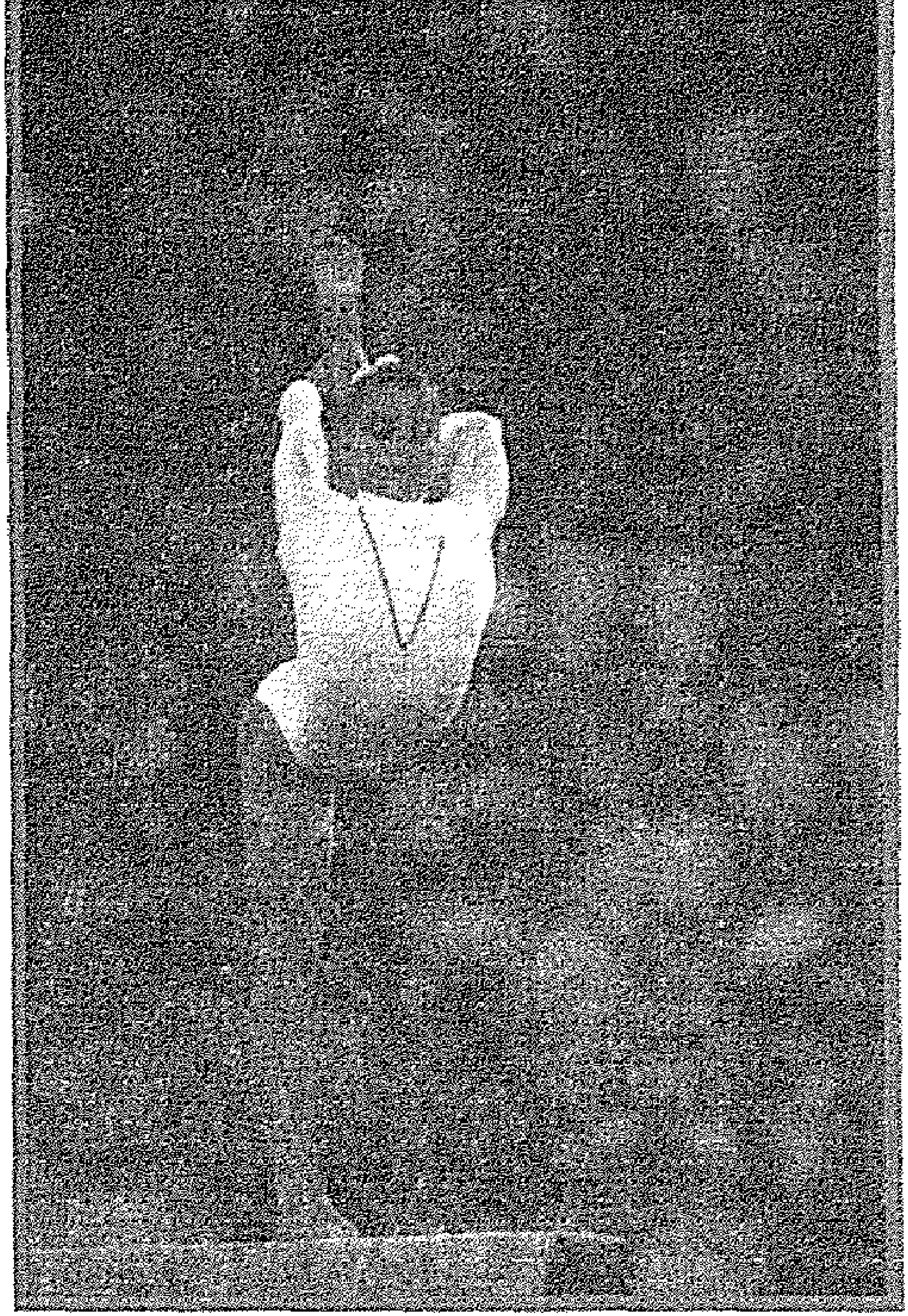
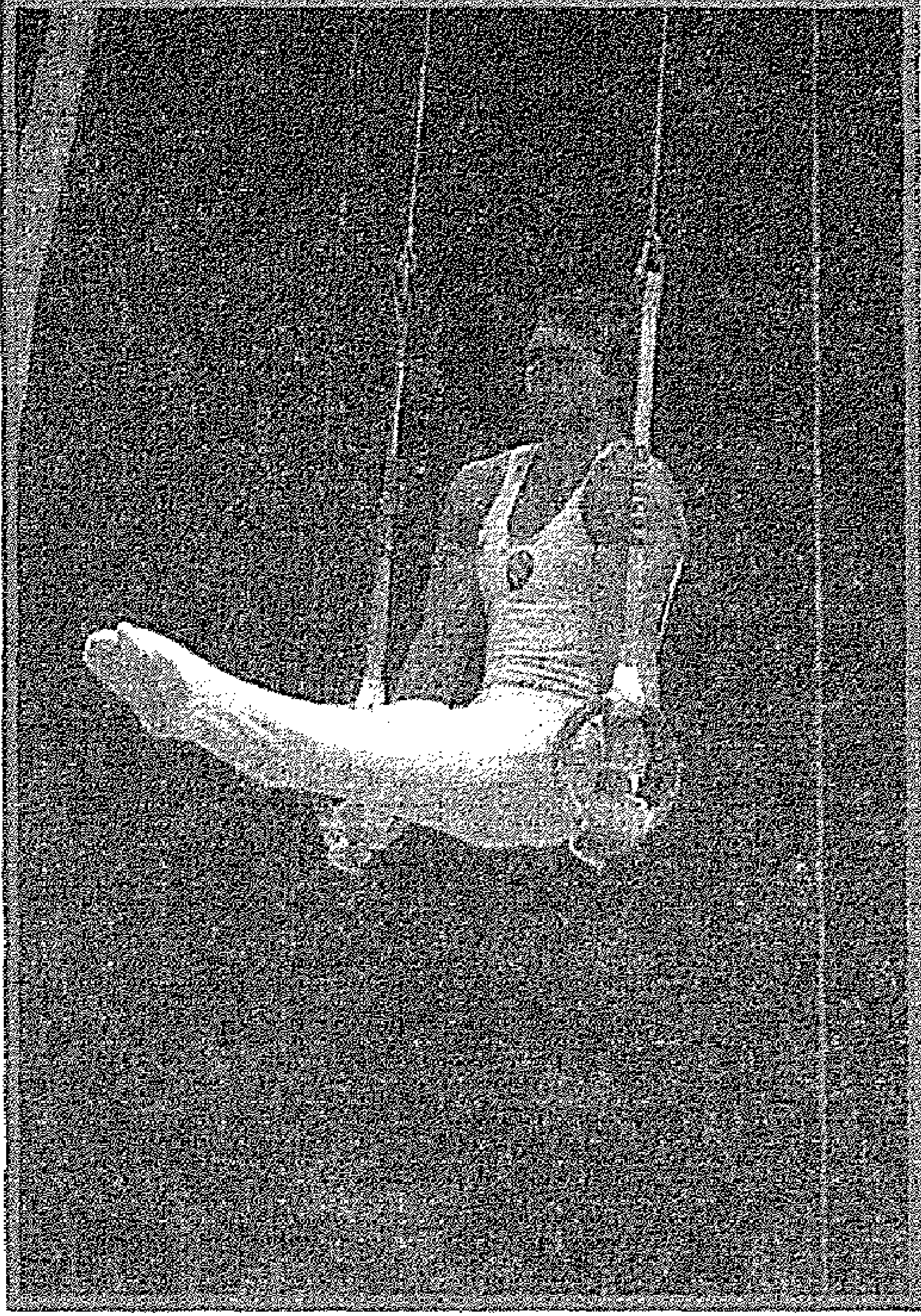
وأعلن المؤتمرون الذين بلغ عددهم ألفي شخص يمثلون ١٢ دولة في نهاية المؤتمر يوم ١٨٩٤/٦/٢٣ موافقتهم على كل ما جاء في مذكرة البارون دو كوبرتان ولاسيما البنود الأساسية الخاصة بتنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة وهي كما يلي: تقام الألعاب كل أربع سنوات مرة، وتتصف المسابقات بالصفات الحديثة المعتمدة، وتوفر المساواة العادلة بين الرياضات كلها، وتشكل لجنة أولمبية دولية دائمة من حيث المبدأ ومستقرة في

تشكيلها ويحمل أعضاؤها صفة سفراء للحركة الأولمبية في بلادهم لا بصفة "مندوبين" عنها، وكان باعث الفكرة يأمل في تنظيم مدينة باريس في عام ١٩٠٠م، أول دورة أولمبية في العصر الحديث، لكن ممثل "الجمعية اليونانية للرياضة" ديمتريوس بيكيلاس Demetrios Vikelas أصر على أن تنظم مدينة أثينا أول احتفال للألعاب الأولمبية في العصر الحديث في عام ١٨٩٦م، ووافق المؤتمرون بالإجماع على ذلك وأعلن دو كويرتان بعد ذلك بأن تكون الألعاب الأولمبية، دورات متنقلة، أي يجري تنظيمها كل أربع سنوات في واحدة من مدن العالم.

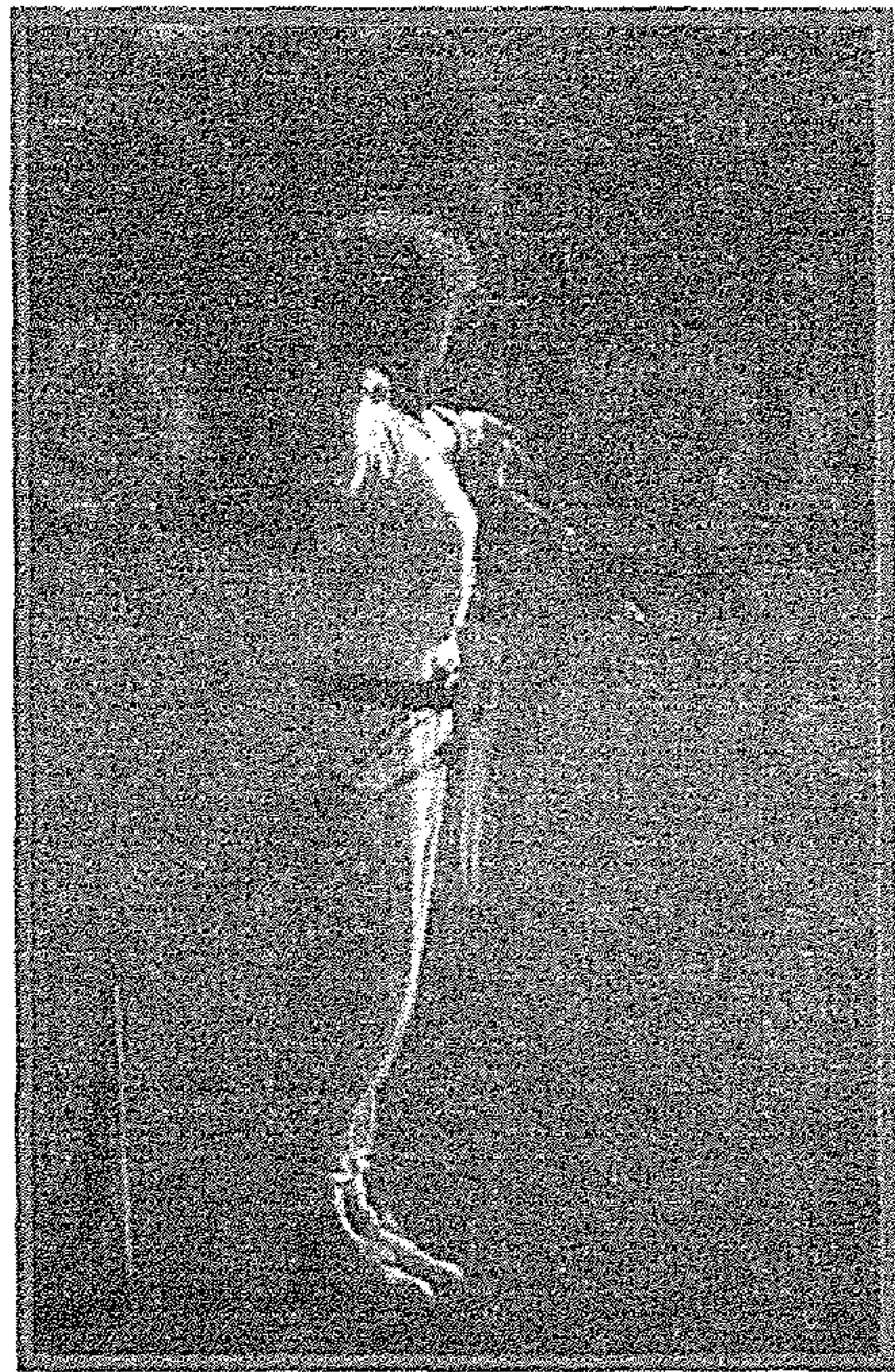
وتمخض المؤتمر كذلك عن تأليف أول لجنة أولمبية دولية من ١٦ عضواً يمثلون ١٢ دولة، وتولى اليوناني بيكيلاس أول رئاسة لها، وفي نهاية الدورة الأولمبية الأولى عام ١٨٩٦م، تولى البارون بيير دو كوبرتان رئاستها وبقي في هذا المنصب حتى عام ١٩٢٧م، ومنذ عام ١٨٩٤ بدأت اللجنة الأولمبية الدولية بإصدار نشرة فصلية عن أنشطتها وكل ما يتعلق بالدورة الأولمبية القادمة في أثينا، ونُشر في العددين الثالث والرابع منها منهاج مسابقات الدورة الأولمبية جاء فيها التنظيم التالي:

أ- **رياضات ألعاب القوى:** وفيها الجري ١٠٠ و٤٠٠ و٨٠٠ و١٥٠٠متر و١١٠ أمتار حواجز (وتطبق عليها قوانين اتحاد الجمعيات الفرنسية لرياضات ألعاب القوى)، وكذلك المسابقات: الوثب العالي، والوثب الطويل والقفز بالعصا ورمي الكرة والقرص (وتطبق عليها قوانين اتحاد ألعاب القوى الإنكليزي)، ثم سباق الماراثون: ومسافته ٤٨ كيلومتراً من بلدة ماراثون Marathon إلى أثينا، وعلى كأس مهداة من الفرنسي ميشيل بريال عضو المعهد الفرنسي.

ب- **الجمباز:** وتضم ألعابه المسابقات الفردية: العقلة والحلق والمتوازي وحصان الحلق ورياضة الأثقال.

ج- السلاح والمصارعة: وتشمل رياضة السلاح: الشيش والسيف وسيف المبارزة للهواة وأساتذة السلاح (وتطبق عليها قوانين جمعية تشجيع رياضة السلاح في باريس)، أما المصارعة فتشمل المصارعة الرومانية.



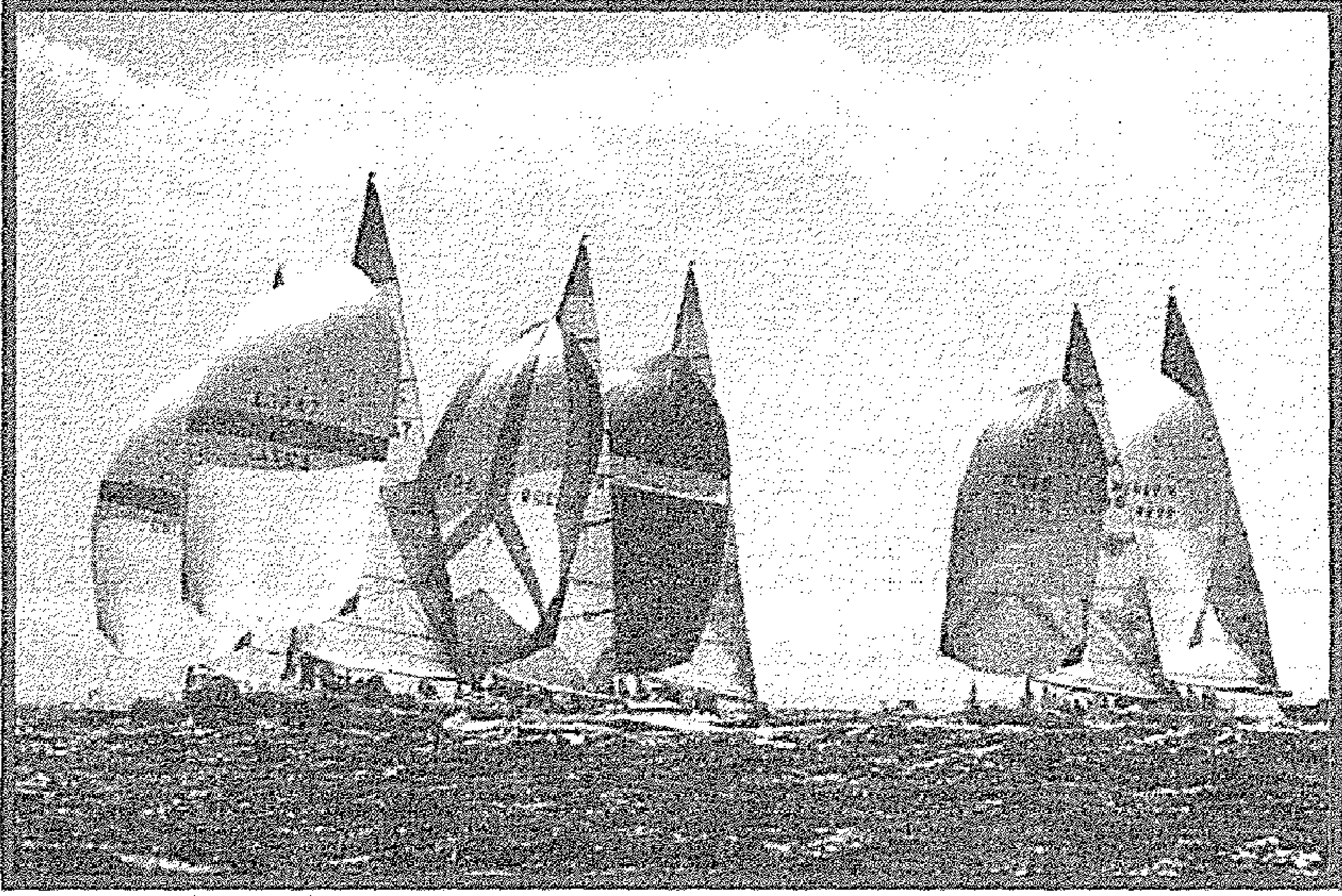

د- الرماية: وفيها سلاح الحرب والبندقية والمسدس.

هـ- الرياضات المائية وتشمل ما يلي:

❖ التجذيف ويضم السكيت الفردي والزوجي واليولز والرباعي (وتطبق عليها قوانين نادي التجذيف الإيطالي).

❖ السباحة وتكون لمسافات ١٠٠ و ٥٠ و١٠٠٠م وكرة الماء.

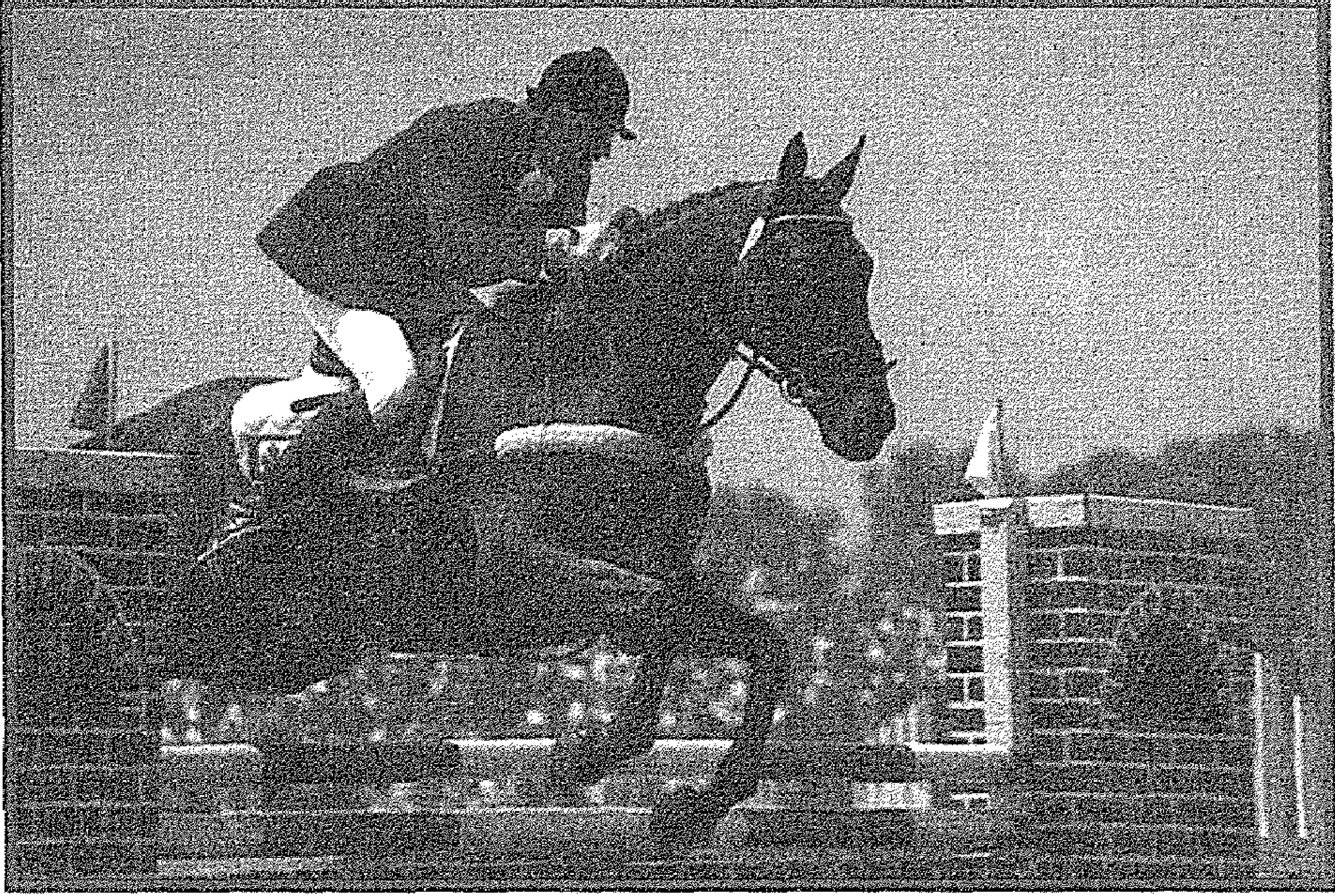
❖ اليخوت وفيها الزوارق الشراعية (وتطبق عليها قوانين اتحاد اليخوت الفرنسي).



و- الدراجات: وتكون للمسافات التالية: ٢٠٠٠ و١٠٠٠٠ متر و١٠٠كم وسباق الـ ١٢ساعة (وتطبق عليها قوانين الاتحاد الدولي للدراجات).



ز- الفروسية: وضعت في منهاج الدورة ولكنها لم تنظم بسبب نقص إمكانيات المشاركين.



ح- ألعاب أخرى وتشمل التنس (فردي وزوجي) والكريكيت[1].



(١) بيتر مورغان. الموسوعة الرياضية، ترجمة عماد أبو السعود (الدار العربية للعلوم ١٩٩٧).

وهكذا كانت أثينا مسرحاً للألعاب الأولمبية الأولى في العصر الحديث عام ١٨٩٦م، لكنها على الصعيد الرياضي، كما يقول المؤرخون، لم تكن سوى مسابقات ثانوية خصصت لعدد من "السياح" كان بعضهم من المتطوعين والبعض الآخر لم تكن لديهم فكرة عن هذه الألعاب، كما لم تكن الدورة الأولمبية الثانية في باريس عام ١٩٠٠م أكبر شأناً من سابقتها في أثينا، حيث أقيمت الدورة في إطار المعرض الدولي في باريس، وتفرقت المسابقات في الأركان الأربعة للعاصمة الفرنسية، ولم يكن هناك ما يدل على أن الحركة الأولمبية كانت موجودة فعلاً.

وفي دورة سانت لويس بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٠٤، وفي إطار معرض دولي كذلك، اقتصرت المشاركة على الأمريكيين باستثناء عدد ضئيل جاؤوا من بلدان بعيدة تقع ما وراء المحيطات، واستمر الأمر كذلك حتى نظمت الدورة الأولمبية الرابعة وأقيمت في لندن عام ١٩٠٨ في إطار المعرض الدولي أيضاً حيث شاهد العالم نسبة أكبر من الدول المشاركة.

أما الدورة الخامسة عام ١٩١٢ التي أُقيمت في ستوكهولم بالسويد فقد كانت بحق دورة أولمبية بالمعنى الصحيح وتجلت أبعادها وصفاتها الدولية بكل وضوح.

وإذا كانت الإحصاءات تضع بحسبانها عدد الميداليات وأسماء الفائزين والنتائج الكاملة منذ البداية في أثينا عام ١٨٩٦، فإنها من الناحية الرياضية الفعلية يجب أن تُسقط من حسبانها الدورات الأولمبية الثلاث الأولى لأنها لم تكن على مستوى الفكر الأولمبي وكما أرادها وخطط لها بيير دو كوبرتان.

وتتالت الدورات الأولمبية في العصر الحديث وأقيمت في مدن وعواصم مختلفة من القارات باستثناء القارة الإفريقية فلم تقم فيها، وأقيمت حتى اليوم ٢٦ دورة أولمبية كان آخرها في العاصمة الصينية بكين عام ٢٠٠٨، في حين توقفت الدورات الأولمبية أعوام ١٩١٦ و١٩٤٠ و١٩٤٤ بسبب الحربين العالميتين الأولى والثانية، كما زاد عدد الرياضات باطراد دورة بعد أخرى حتى أصبح عددها في الدورة الأولمبية عام ٢٠٠٠ ما يقارب ٢٥ نوعاً للرجال و١٩ نوعاً

للسيدات وهي كما يلي:

رياضات الرجال: وتشمل: ألعاب القوى، والتجذيف، وسباق الزوارق "الكانوي والكاياك" Canoe-Kayak، والملاكمة، والمصارعة الحرة والرومانية، ورفع الأثقال، والدراجات، والسلاح "المبارزة" Escrime، والجمباز، والجودو، والسباحة والغطس وكرة الماء، والخماسي الحديث، والفروسية، والرماية، ورماية السهام، والمراكب الشراعية Voile، وكرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة، والهوكي على العشب، وكرة المضرب، وكرة الطاولة، وكرة القاعدة (البيسبول)، والريشة الطائرة (البادمنتون).

رياضات السيدات: وفيها ألعاب القوى، والسباحة والغطس والسباحة التوقيتية، وكرة اليد، وكرة السلة، والكرة الطائرة، والهوكي على العشب، وكرة المضرب، وكرة الطاولة، والتجذيف، وسباق الزوارق "الكانوي والكاياك"، والجمباز والجمباز التوقيتي، والسلاح "المبارزة"، والرماية ورماية السهام، والدراجات، والمراكب الشراعية، والفروسية، والجودو، والريشة الطائرة.

وهناك رياضة واحدة تتنافس فيها المرأة مع الرجل من دون تفريق وهي الفروسية بأنواعها، والرماية والمراكب الشراعية، وكثيراً ما أحرزت نساء بطولاتها الأولمبية مع مشاركة الرجال فيها[1].

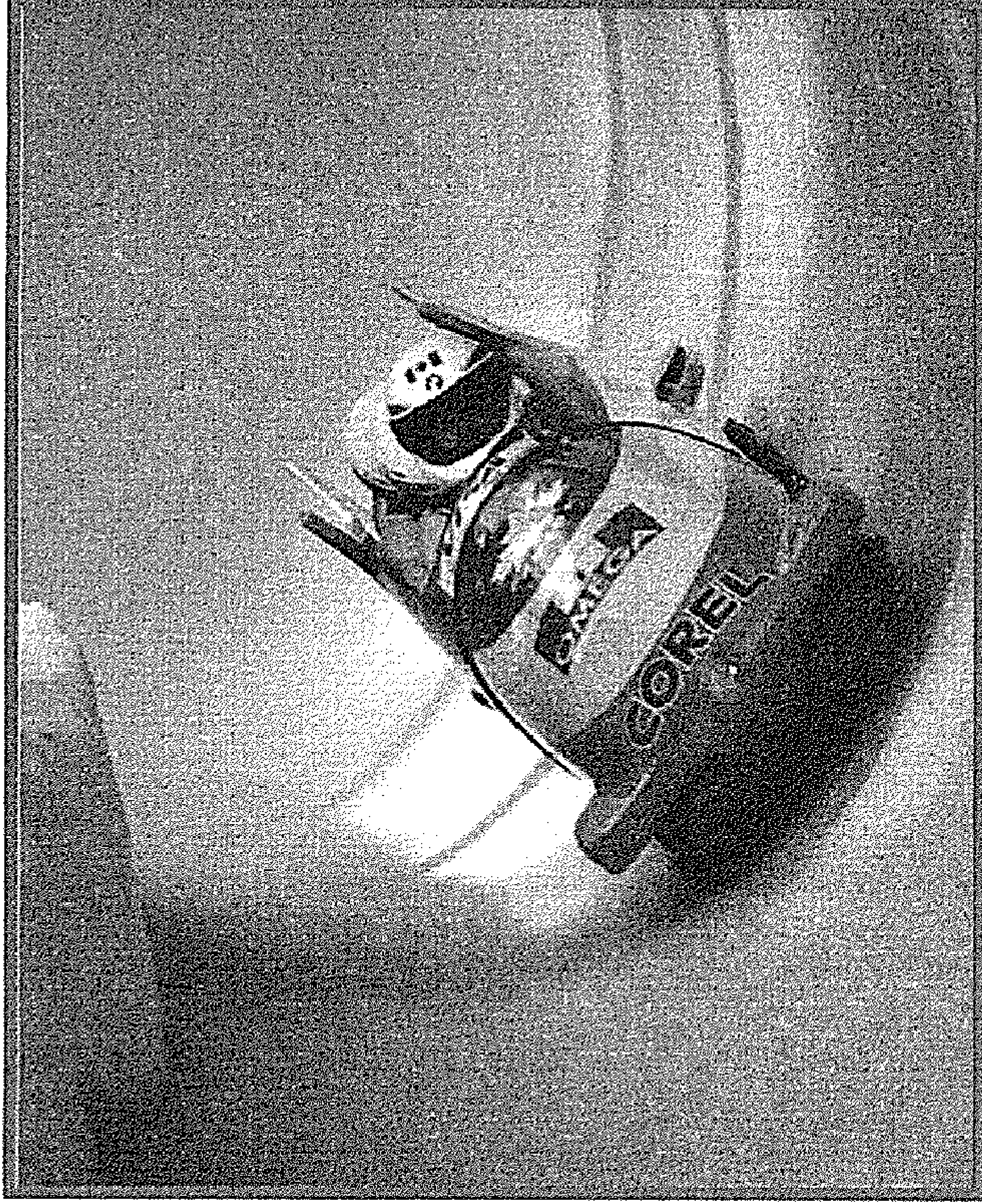
الألعاب الأولمبية الشتوية:

رياضات الشتاء بدأت ضمن الدورات الأولمبية الصيفية منذ الدورات الأولى، ففي دورة لندن عام ١٩٠٨ جرت مسابقات للتزحلق الفني على الجليد للرجال والسيدات، وفي دورة انفرس عام ١٩٢٠ جرت مسابقات للتزحلق على الجليد أيضاً للرجال والسيدات ومسابقة الهوكي على الجليد لفرق الرجال.

وعندما اشتد الطلب من الدول الأوربية إدخال المزيد من الرياضات الشتوية وخاصة التزلج على الثلج بأنواعه، قررت اللجنة الأولمبية الدولية إقامة ألعاب أولمبية

(١) موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، إعداد جميل ناصيف (دار الكتب العلمية، بيروت ١٩٩٣).

شتوية خاصة برياضات الشتاء، تقام بالعام الذي يُحتفل فيه بإقامة الألعاب الأولمبية الصيفية، ولكن في موسم الشتاء (تقام عادة في شهر شباط) موسم الثلوج.



واحتفل بإقامة أول دورة لها عام ١٩٢٤ بمدينة شامونيكس في جبال الألب الفرنسية، ويختلف توقيتها عن الأولمبياد.

وقد بدأت الألعاب الشتوية بعدد محدود من الرياضات بلغت أربعة أنواع رئيسية تشتمل على ١١ مسابقة للرجال والسيدات وهي: الهوكي على الجليد والتزلج بالعربات، والتزحلق السريع على الجليد للرجال، والتزلج على الثلج "نورديك" والتزحلق الفني على الجليد للرجال والسيدات.

ومع مرور الزمن أضيفت مسابقات أخرى حتى أصبح عددها في الدورة الأولمبية لعام ١٩٨٨ تسعة أنواع رئيسية للرجال، وتشتمل على ٣٠ مسابقة مختلفة، وخمسة أنواع رئيسية للسيدات، وتشتمل على ١٨ مسابقة مختلفة.

تشمل رياضات الرجال فيها ما يلي: البياتلون Biathlon، التزحلق بالعربات Bobsleigh، التزحلق بالعربات الخفيفة Luge، الهوكي على الجليد، التزحلق

الفني على الجليد، التزحلق السريع على الجليد، التزلج على الثلج "الألبي" Alpin، التزلج على الثلج "نورديك" Nordique، القفز على الثلج.



وتشمل رياضات السيدات ما يلي: التزحلق بالعربات الخفيفة، التزحلق السريع على الجليد، التزحلق الفني على الجليد، التزلج على الثلج "الألبي"، التزلج على الثلج "نورديك".

وتجدر الإشارة إلى أن مسابقة الزوجي المختلط في التزحلق الفني على الجليد والرقص الفني على الجليد، تشارك فيها المرأة والرجل كفريق واحد ومن دولة واحدة.

وتتالت الدورات الأولمبية الشتوية منذ إقامتها عام ١٩٢٤، فأقيمت في مدن وعواصم مختلفة من قارات أوروبا وأمريكا وآسيا، وأقيمت ١٨ دورة أولمبية شتوية كان آخرها في مدينة ناغانو في اليابان عام ١٩٩٨ (أقيمت الدورة الشتوية السابعة عشرة في مدينة ليلهامر بفنلندا عام ١٩٩٤، أي بعد عامين من الدورة السادسة عشرة، بعد أن قررت اللجنة الأولمبية إقامة الدورة الشتوية بعد عامين من الدورة الصيفية) وتوقفت مرتين في أثناء الحرب العالمية الثانية عامي ١٩٤٠و ١٩٤٤[1].

(١) بيتر مورغان، الموسوعة الرياضية، ترجمة عماد أبو السعود (الدار العربية للعلوم ١٩٩٧)

الرياضات الأولمبية:

تقسم الألعاب الرياضية في العالم إلى قسمين رئيسين هما الرياضات الأولمبية والرياضات غير الأولمبية، فالرياضات الأولمبية هي الأكثر شيوعاً وشعبية في العالم والتي تعترف بها اللجنة الأولمبية الدولية ويتضمنها برنامج الدورات الأولمبية الحالي، أو التي لم تدخل بعد الدورات الأولمبية لكنها يمكن أن تدخل في أي وقت، أما الرياضات غير الأولمبية فهي الرياضات الأقل شيوعاً وشعبية في العالم ولا يمكن أن تدخل ضمن برنامج الدورات الأولمبية إلا حين تصبح رياضات أولمبية بقرار معلل من اللجنة الأولمبية الدولية وضمن شروط معينة.

وتجدر الإشارة إلى ما يلي:

١- السباحة وكرة الماء والغطس والسباحة التوقيتية، هي "لعبة أولمبية واحدة" في الدورات الأولمبية، وتنضم تحت لواء اتحاد واحد وهو الاتحاد الدولي للسباحة، وكذلك الجمباز والجمباز التوقيتي للسيدات، والمصارعتان الحرة والرومانية.

٢- إن من شروط قبول اللعبة بوصفها رياضة أولمبية، أن يكون عدد الدول المنتسبة فيها إلى الاتحاد الدولي ٥٠ دولة من ٣ قارات.

٣- ثمة رياضات أولمبية تتنافس فيها المرأة والرجل، أي لا يوجد تفريق بين الجنسين فيها، وهي الفروسية بكامل مسابقاتها، وكذلك مسابقتي السكيت Skeet والحفرة الأولمبية "تراب" Trap في الرماية، وست مسابقات في المراكب الشراعية هي: سولبنغ Solpng وستار Star ودتشمان Dutchman وفين Finn وتورنادو Tornado والزحافة الشراعية Windglider.

٤- دخلت رياضة كرة المضرب (التنس) الألعاب الأولمبية منذ الدورة الأولى وتوقفت عام ١٩٢٤، ثم عادت إلى الدورات في عام ١٩٨٨ أي بعد توقف دام ٦٤ عاماً.

٥- ثمة رياضات أولمبية دخلت بدءاً من دورة برشلونة بإسبانية عام ١٩٩٢، وهي: الريشة الطائرة "البادمنتون" للرجال والسيدات، وكرة القاعدة "البيسبول" للرجال، والجودو للسيدات.

٦- لا يشترط أن تتضمن الدورات الأولمبية الرياضات الأولمبية جميعها، وللجنة المنظمة للدورة الحق في اختيار الرياضات التي ترغب بتنظيمها وتحذف ما تشاء منها شريطة ألا يقل عددها عن ١٥ لعبة رياضية من أصل الألعاب المقررة.

٧- ثمة رياضات أولمبية شتوية كانت قد دخلت الدورات الأولمبية قبل إقامة أول دورة شتوية عام ١٩٢٤، منها رياضة التزحلق الفني على الجليد للرجال والسيدات والجنسين، التي أقيمت في دورتي لندن عام ١٩٠٨ وانفرس عام ١٩٢٠، والهوكي على الجليد التي بدأت منذ دورة انفرس عام ١٩٢٠.

٨- ثمة رياضات أولمبية كانت قد دخلت الألعاب الأولمبية في دوراتها الأولى، لكنها ألغيت فيما بعد إما لضعف الاهتمام بها على المستوى العالمي، أو لأنها ألغيت من دولها، أو من قبل الاتحادات الدولية الخاصة بها، تبعاً للتطور الذي طرأ عليها عبر السنين، نذكر منها: الكريكيت وأقيمت عام ١٩٠٠ فقط، والكروكيت وأقيمت عام ١٩٠٠ فقط، والغولف وأقيمت أعوام ١٩٠٠ و١٩٠٤، ولعبة اليد أقيمت عام ١٩٠٨ فقط، ولاكروس أقيمت عام ١٩٠٤ و١٩٠٨، والمراكب البخارية أقيمت عام ١٩٠٨ فقط، والبولو أقيمت أعوام ١٩٠٠ و١٩٠٨ و١٩٢٠ و ١٩٢٤و١٩٣٦، والراكيتس أقيمت عام ١٩٠٨ فقط، والروك أقيمت عام ١٩٠٤ فقط، والركبي أقيمت أعوام ١٩٠٠ و١٩٠٨ و١٩٢٠ و١٩٢٤، وشد الحبل أقيمت أعوام ١٩٠٠ و١٩٠٤ و١٩٠٨ و١٩١٢ و١٩٢٠، وبعض المسابقات في رياضات ألعاب القوى والسباحة والجمباز ورفع الأثقال وبعض مسابقات ألعاب الشتاء[1].

(١) ايرباخ وآخرون، الموسوعة الموجزة للثقافة البدنية والرياضية، لايبزيخ ١٩٧٩م.

اللجنة الأولمبية الدولية:

تأسست وانتخبت في مؤتمر باريس بتاريخ ١٨٩٤/٦/٢٣ وتعمل بمقتضى أحكام القانون الدولي ولها صفة الشخصية القضائية، وعهد إليها بالمراقبة والإشراف على إدارة جميع القضايا المتعلقة بالحركة الأولمبية في العالم وتنظيم الدورات الأولمبية وتطويرها، كما تعطي الاتحادات الدولية الصلاحيات الكاملة لإدارة المسابقات الخاصة بها في الدورات الأولمبية ومراقبتها.



حفل افتتاح الألعاب الأولمبية في أثينة عام١٨٩٦

واللجنة الأولمبية الدولية هي منظمة دائمة التكوين مقرها الدائم مدينة لوزان بسويسرا، وهي التي تختار لعضويتها الأشخاص الذين ترى فيهم الكفاية لشغل هذا المنصب، شريطة أن يجيدوا إحدى اللغتين الإنكليزية أو الفرنسية، وأن يكون لكل دولة عضو واحد يمثل اللجنة الأولمبية الدولية في تلك الدولة، وليس مندوباً لبلده في اللجنة الأولمبية الدولية، هذا ويمكن للجنة الأولمبية الدولية أن تختار أكثر من شخص لعضوية اللجنة من الدول الكبرى الأكثر نشاطاً في الحركة الأولمبية الدولية، أو من تلك الدول التي سبق لها تنظيم دورة أولمبية، على أن لا يتجاوز العدد المختار بهذه الطريقة شخصين.

يبلغ عدد أعضاء اللجنة الأولمبية الدولية ٩٢ عضواً (حتى عام ١٩٩٢) منهم ٨ أعضاء من العرب، وتنتهي عضوية الشخص عند بلوغه سن الثانية والسبعين إذا كان قد تم انتخابه بعد عام ١٩٦٥ ، أما إذا انتخب قبل هذا التاريخ فإن عضويته تدوم مدى الحياة.

وينتخب أعضاء الجمعية العمومية من بينهم رئيساً للجنة الأولمبية الدولية لمدة ٨ سنوات ، ويمكن إعادة انتخابه لدورات كل منها أربع سنوات على التعاقب، كما ينتخبون من بينهم مكتباً تنفيذياً لمدة أربع سنوات مكوناً من أربع نواب للرئيس وستة أعضاء، أما السكرتير العام فتعينه اللجنة الأولمبية الدولية لمدة غير محدودة، ومن خارج أعضاء الجمعية العمومية.

وتضم اللجنة الأولمبية الدولية في عضويتها (حتى بداية عام ١٩٩٢) ١٧١ دولة من بينها ٢٠ دولة عربية، أي باستثناء دولة فلسطين إذ لم يتم الاعتراف بها حتى السنة المشار إليها.

أما اللغة الرسمية للجنة فهي الإنكليزية والفرنسية وهناك ثلاث لغات عمل هي الإسبانية والألمانية والروسية.

تنظيم الألعاب الأولمبية:

تمنح مدينة من مدن العالم (لا الدولة) شرف تنظيم الألعاب الأولمبية، مدينة تكون راغبة في تنظيم الدورة الأولمبية، ويكون ذلك بقرار تتخذه الجمعية العمومية للجنة الأولمبية الدولية قبل ست سنوات على الأقل من موعد إقامة الدورة.

وكما في العصور القديمة فإن الألعاب الأولمبية تقام في السنة الأولى من فترة الأولمبياد، وهو الاصطلاح الذي يدل على فترة من الزمن تساوي أربع سنوات، وإذا أقيمت الألعاب الأولمبية أو لم تقم فإن فترات الأولمبياد مستمرة منذ عام ١٨٩٦م، لذا فإن الدورة الأولمبية التي أقيمت في سدني عام ٢٠٠٠ هي الدورة الأولمبية السابعة والعشرون، إذا أخذ بالحساب عدم توقف تسلسلها في الحربين العالميتين الأولى والثانية، ولا يجوز بحال من الأحوال تأجيل الدورة إلى عام آخر، وعدم الاحتفال بها

في العام الأول لبدء الأولمبياد، يعني التخلي عن إقامتها وإلغاء حقوق المدينة المختارة في تنظيمها.

ويجب ألا تتجاوز مدة إقامة الدورة الأولمبية ١٦ يوماً ويدخل في ذلك يوم الافتتاح ويوم الختام، أما الدورة الأولمبية الشتوية فتحدد مدتها باثني عشر يوماً، ويعد الختام الرسمي للدورة لحظة إطفاء الشعلة الأولمبية.

ويسمح بالمشاركة في الألعاب الأولمبية للجنسين من دون تفريق وليست هناك حدود لسن المشاركين بشرط أن يتوافر في المتسابق أو المتسابقة شرط مراعاة قوانين اللجنة الأولمبية الدولية وكذلك الالتزام بما تقره قوانين الاتحادات الدولية المختصة.

أما عدد المشاركين في كل مسابقة ومن كل دولة، فهو ثلاثة متسابقين (من دون أي احتياطيين) في المسابقات الفردية، وفريق واحد لكل دولة مع الاحتياطيين المقررين، في رياضة الفرق.

ويمنح الفائز الأول ميدالية ذهبية والفائز الثاني ميدالية فضية والثالث ميدالية برونزية وشهادة لكل منهم إشعاراً بالفوز، كما يمنح الفائزون الرابع والخامس والسادس شهادة (دبلوم) من دون ميدالية.

ويحمل لقب "بطل أولمبي" الفائز الأول فقط في كل مسابقة أو لعبة، ولا يشترط في منح اللقب تحطيم الرقم الأولمبي أو العالمي، بل يُكتفى بالفوز بالمرتبة الأولى في المسابقة كما يُنقش اسم الفائز أو الفائزة أو الفريق الفائز بمختلف الألعاب على مدخل الستاد الأولمبي الرئيسي بعد انتهاء الدورة لتبقى ذكرى للأجيال القادمة.

وتجدر الإشارة إلى أن النظام الأولمبي لا يسمح بأن تستضيف الدولة المنظمة للدورة الأولمبية على حسابها، بعثات الدول المشاركة أو بعضاً منها (لاعبين إداريين مدربين) باستثناء ما نصت عليه القوانين بهذا الخصوص، مما يتصل مثلاً بالحكام ومندوبي الاتحادات الدولية وأعضاء للجنة الأولمبية الدولية[1].

(1) جميل ناصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، دار الكتب العلمية، بيروت ١٩٩٣.

تعريفات أولمبية:

فيما يلي تعريفات تتصل بالألعاب الأولمبية يهم الباحث في هذه الألعاب، أن يكون على بينة منها:

أولمبية: Olympie

بلدة صغيرة تقع في غرب شبه جزيرة بيلوبونيز باليونان، وهي مركز ديني مقدس لدى الشعوب اليونانية قديماً وكانت تقام فيها الألعاب الأولمبية القديمة، وتحتوي هذه المنطقة على الكثير من الآثار والأطلال الإغريقية القديمة أهمها معبد زيوس.

أولمب: Olympe

يطلق هذا الاسم على سلسلة جبال تقع في شمالي اليونان وكانت مسكن الآلهة عند قدماء اليونان، كما يطلق أيضاً على مجموعة الآلهة التي تسكن تلك الجبال.

الأولمبياد: Olympiade

يطلق هذا الاسم عند اليونان للدلالة عن المدة الزمنية التي تبلغ أربع سنوات بين احتفالين متتالين للألعاب الأولمبية، وكانت هذه المدد تعد أساساً لحساب الزمن والسنين عند الإغريق في حقبة زمنية طويلة.

وفي العصر الحديث يعد الأولمبياد الأول لما بين عامي ١٨٩٦ و١٩٠٠ ميلادية، والأولمبياد الأخير هو الأولمبياد السادس والعشرون ويقع ما بين ١٩٩٦ و٢٠٠٠م.

أولمبي: Olympique

نسبة إلى الألعاب الأولمبية وهو اسم يطلق على كل ما له علاقة بالألعاب الأولمبية.

بطل أولمبي: Champion Olympique

أي الشخص أو الفريق الفائز بالمركز الأول في مسابقة من مسابقات الدورة الأولمبية.

لاعب أولمبي: **Joueur Olympique**

أي الشخص أو الفريق الذي شارك في مسابقة من مسابقات الدورة الأولمبية بصرف النظر عن نتائجه.

دورة أولمبية: **Jeux Olympiques**

مسابقات رياضية دولية يحتفل بها كل أربع سنوات مرة.

إكليل أولمبي: **Couronne Olympique**

وهو ما كان يمنح للفائزين في الألعاب الأولمبية القديمة ويتكون عادة من غصن الزيتون البري.

لجنة أولمبية وطنية: **Comite National Olympique**

وهي اللجنة التي تهتم بالحركة الأولمبية في الدولة والمسؤولة المباشرة أمام اللجنة الأولمبية الدولية، ولكي يُعترف باللجنة الأولمبية الوطنية لابد من أن تضم في عضويتها ممثلين عن خمسة اتحادات رياضية أهلية منضمة إلى خمسة اتحادات دولية معترف بها من قبل اللجنة الأولمبية الدولية، كما أن الجمعية العمومية لأي لجنة أولمبية وطنية يجب أن تتألف من ممثل واحد عن كل اتحاد أو هيئة رياضية تكون لعبتها ضمن المنهاج الأولمبي، ويكون لها مكتب تنفيذي بالانتخاب.

المؤتمر الأولمبي: **Congres Olympique**

تعقد اللجنة الأولمبية الدولية من فترة لأخرى مؤتمراً أولمبياً يشارك فيه إضافة إلى أعضاء اللجنة الأولمبية الدولية وعددهم (٩٢) مندوبون عن اللجان الأولمبية الوطنية والاتحادات الرياضية الدولية ومؤسسات رياضية أخرى، وخبراء بصفتهم الخاصة، تدعوهم اللجنة الأولمبية الدولية.

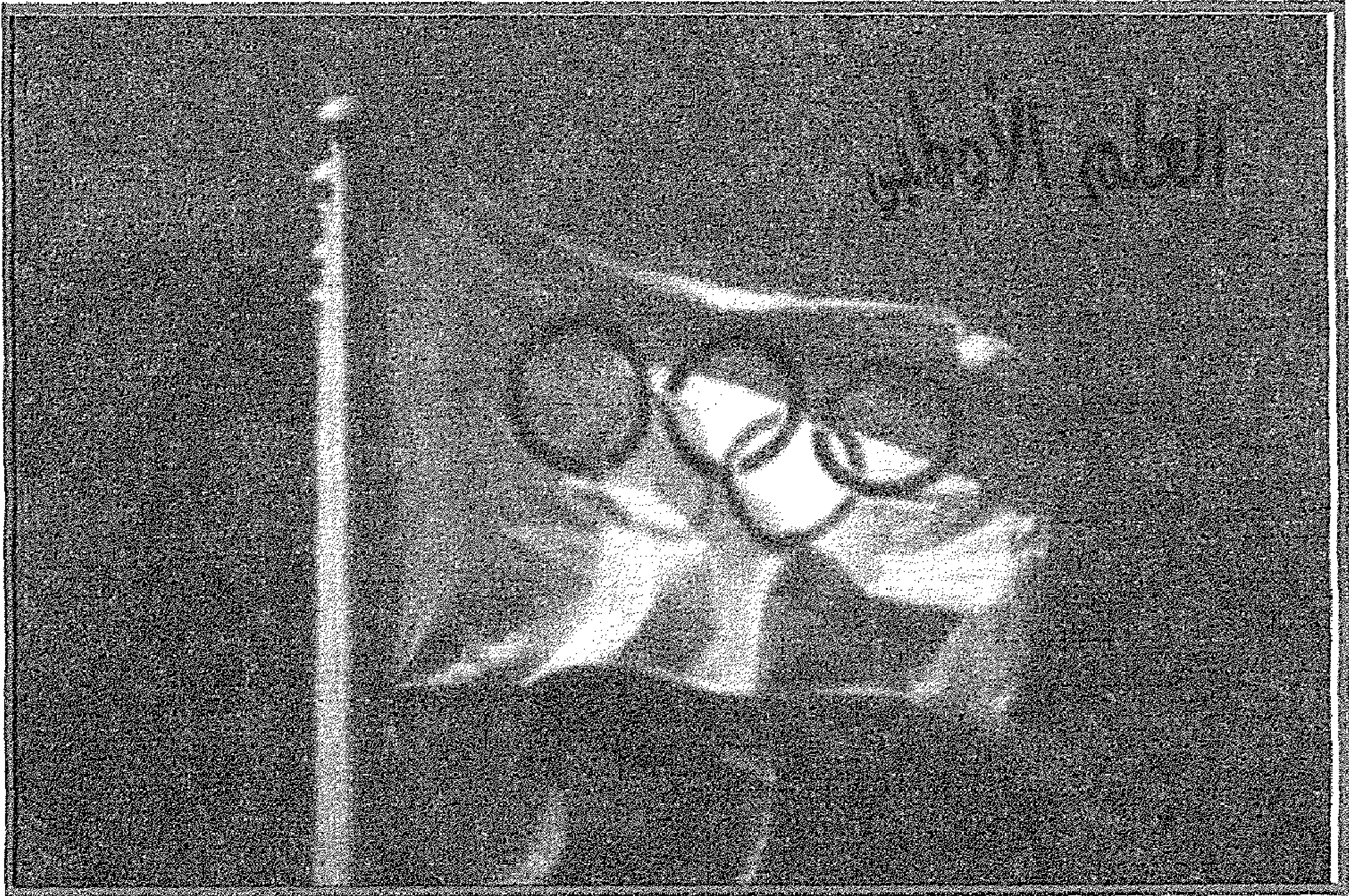
المؤتمر الأولمبي الأول عقد في باريس عام ١٨٩٤م وتقرر فيه إحياء الألعاب الأولمبية القديمة، وكان آخر مؤتمر أولمبي قد عقد عام ١٩٨١ في بادن بألمانية الغربية، وعقد المؤتمر الثاني عشر، في باريس عام ١٩٩٤ بمناسبة مرور مئة عام على انعقاد المؤتمر الأولمبي الأول.

ملعب أولمبي: **Stade Olympique**

وهو ملعب كانت قد أقيمت عليه إحدى مسابقات الدورة الأولمبية، ويطلق على ملعب رومة الكبير لفظ "الستاد الأولمبي" وأقيمت عليه الدورة الأولمبية السابعة عشرة عام ١٩٦٠.

العلم الأولمبي: **Drapeau Olympique**

يتكون العلم الأولمبي من علم ذي أرضية بيضاء يحمل الحلقات الأولمبية الملونة الخمس، وهي رمز من رموز اللجنة الأولمبية الدولية، وتشكل هذه الألوان الستة، الأبيض والأزرق، والأصفر، والأسود، والأخضر، والأحمر، جميع الألوان التي تتكون منها أعلام جميع دول العالم، ومن الناحية الرمزية تمثل هذه الحلقات القارات الخمس متحدة ضمن التنظيم الأولمبي، دون أن ترمز حلقة من الحلقات إلى أي قارة معينة.



وكان البارون بيير دو كوبرتان قد صمم مشروع العلم الأولمبي وحلقاته الملونة الخمس والشعار الأولمبي "أسرع أعلى أقوى" عام ١٩١٣ لكن العلم لم يُرفع رسمياً إلا في دورة عام ١٩٢٠ في بلجيكا.

وكان العلم الأولمبي قد رفع قبل ذلك في عدة مؤتمرات ومناسبات أخرى خارج الدورات الأولمبية، هذا ويرفع العلم الأولمبي في الدورات لدى إعلان افتتاح الدورة على السارية الرئيسة في الملعب الذي تجري عليه الدورة ويبقى مرفوعاً طوال مدة إقامتها، ويُنزل في نهاية حفل الختام ويسلم إلى عمدة المدينة التي ستنظم الدورة القادمة.

الشعار الأولمبي: Devise Olympique

وهو ما يعرف بالكلمات الثلاث: "الأسرع الأعلى الأقوى Citius-Altius-Fortius" وقد اقتبسها البارون دو كوبرتان عام ١٨٩٧ من الأب ديدون الذي كان يطلقها على تلامذته في كلية اركوي بمدينة الهافر في فرنسا، ويشكل هذا الشعار مع الحلقات الأولمبية "الرمز الأولمبي" Embleme Olympique وأن الحلقات الأولمبية والشعار الأولمبي من الصور الرمزية للألعاب الأولمبية وأن استعماله في شتى المجالات هو من حق اللجنة الأولمبية الدولية وان استخدام هذه الرموز لأغراض تجارية ودعائية شخصية أمر ممنوع ولا تسمح اللجنة الأولمبية الدولية باستعمالها إلا بموافقة رسمية منها.

الشعلة الأولمبية: Flambeau Olympique

وهي إحدى الشعارات التقليدية للدورات الأولمبية الحديثة والقديمة على السواء، وإن الصورة التقليدية لهذه الشعلة هي إيقادها بوساطة أشعة الشمس في احتفال ديني مهيب يقام أمام معبد "زيوس" في مدينة أولمبية، ثم تسلم الراهبة التي تتولى إيقاد الشعلة (تسلمها بعد إيقادها أو ميلادها من نار السماء كما كان يعتقد) إلى أول عداء وهو راكع على ركبته، ليجري بها مسافته المقررة وليسلمها بدوره إلى عداء آخر، وهكذا يتناوب العداؤون الجري بها كما في سباق التتابع، وهم يحملون الشعلة حتى مدينة أثينا حيث يحتفل بإيقاد شعلة كبيرة تستمر حتى نهاية الدورة الأولمبية، ثم تنتقل الشعلة من أثينا بوساطة العدائين، أو بأي وسيلة أخرى، إلى المدينة التي ستقام فيها الدورة الأولمبية، ويصل آخر عداء يحملها إلى الملعب الرئيس حيث حفل الافتتاح ثم يصعد بها ويوقد الشعلة، وتبقى مشتعلة طوال أيام الدورة وتطفأ مع اختتامها.



وكانت الشعلة الأولمبية قد بدأت توقد من أولمبية وتُحمل إلى الملعب الأولمبي لأول مرة في الدورات الأولمبية الحديثة، في دورة أمستردام عام ١٩٢٨.

حوض أولمبي: **Piscine Olympique**

وهو الحوض الذي جرت عليه مسابقات السباحة والغطس في إحدى الدورات الأولمبية.

مدينة أولمبية: **Ville Olympique**

ويطلق هذا الاسم على كل مدينة مُنحت شرف تنظيم الألعاب الأولمبية في العصر الحديث كلندن وباريس ولوس أنجلوس وسيئول.

قرية أولمبية: **Village Olympique**

ويطلق هذا الاسم على المكان والأبنية التي يعيش فيها اللاعبون واللاعبات في أثناء إقامة الدورة الأولمبية وتكون أبنية الرجال منفصلة تماماً عن أبنية السيدات.

ميدالية أولمبية: **Medaille Olympique**

وهي الميدالية التي تُقدم للفائزين الثلاثة الأوائل في كل مسابقة فردية أو جماعية، فتقدم الميدالية الذهبية Vermeil للأول والفضية للثاني والبرونزية للثالث، والميداليات الأولمبية هي ملك للجنة الأولمبية الدولية تمنحها أو تسحبها بإرادتها، وتحمل الميداليات الأولمبية اسم أو نوع المسابقة التي منحت بها وتاريخ إقامة الدورة وصورة الحلقات الأولمبية، ويبلغ قطر الميدالية ٦٠ ملم على الأقل وبسمك ٣ملم، وتجدر الإشارة هنا إلى أن الفوز لا يخصص إلا للأفراد أو الفرق، ولا يوجد ترتيب عام للدول المشاركة وإنما يذكر لكل لعبة أو مسابقة بطلها.

القواعد الأولمبية: **Charte Olympique**

وهي القوانين واللوائح التي تعمل بموجبها اللجنة الأولمبية الدولية وتحترمها بدورها اللجان الأولمبية الوطنية وتنفذها[(١)].

الألعاب الرياضية (تنظيم): (Sports (Regulation

تخضع الألعاب الرياضية في المستوى العالمي، وفي كل من دول العالم، لقواعد ناظمة تشرف على تطبيقها تنظيمات دولية ومحلية تضبط أمورها وتخطط لها وتوفر لها النفقات الضرورية لتحقق الأهداف والفوائد المرجوة منها.

والهيكل التنظيمي للألعاب الرياضية في أي من دول العالم يعني الجهاز الإداري والفني الذي يشرّع للحركة الرياضية وينظمها ويديرها في تلك الدولة، وفقاً للأهداف التي تتبناها الدولة المعنية لتنشئة أجيال الشباب وتكوين المواطن الصالح.

ولا يقتصر عمل الهيكل التنظيمي للألعاب الرياضية في أي بلد من بلدان العالم على الاهتمام بالنشاطات والتنظيمات المحلية، بل يتعداه إلى الانفتاح على العالم الخارجي بهدف توطيد العلاقات بين الأجهزة والتنظيمات الرياضية المحلية والوطنية والدولية، من أجل تحقيق الأهداف التربوية للحركة الرياضية وتعميقها وتوفير الروابط بين التنظيم الوطني والتنظيمات الدولية.

(١) فؤاد حبش، الموسوعة العربية- بتصرف- .

ومع أن التنظيمات الرياضية تختلف أطرها من بلد إلى آخر إلا أنها تتشابه في الأصول والجوهر، فالأندية الرياضية والهيئات التربوية والمدارس هي القاعدة الواسعة والأساسية لتعليم مبادئ الألعاب الرياضية وفنونها، يأتي بعد ذلك دور الاتحادات الرياضية التي تشرف على حسن تنفيذ الألعاب وتنظيمها وعلى تطبيق الأنظمة الدولية الخاصة بها، ومن ثم تجتمع هذه الاتحادات في إطار اللجنة الأولمبية الوطنية التي تؤلف السلطة العليا للرياضة في البلد المعني.

وإذا كانت رياضة المحترفين اتجهت نحو التشابه في جميع بلدان العالم لأن الغرض منها، وهو الربح المادي، واحد أينما وجدت، فإن رياضة الهواة في العالم تختلف في تنظيماتها من بلد إلى آخر تبعاً للنهج الذي تأخذ به الدولة في تنشئة الشبان من أبنائها.

ومهما اختلفت التنظيمات الرياضية من دولة إلى أخرى، فإن المؤسسات والاتحادات الرياضية فيها تبقى خاضعة من الناحية الفنية على الأقل، للقواعد والأسس التي تتبناها الهيئات والمنظمات العالمية.

وفيما يلي الهيكل التنظيمي الدولي للألعاب الرياضية ثم الهيكل التنظيمي لهذه الألعاب في الوطن العربي.

الهيكل التنظيمي الدولي للألعاب الرياضية:

يشتمل الهيكل التنظيمي الدولي الخاص بالألعاب الرياضية على أربعة تنظيمات أساسية هي: اللجنة الأولمبية الدولية، والاتحادات الدولية للألعاب الرياضية، والمنظمات الدولية الأخرى، والمنظمات الرياضية المعترف بها دولياً، ويضاف إلى هذه الموضوعات موضوع يقف عند التنظيمات الرياضية القائمة في عدد من الدول المتقدمة في مجالات الألعاب الرياضية.

١- اللجنة الأولمبية الدولية:

يرمز إلى اللجنة الدولية الأولمبية بالحروف اللاتينية:

Comité International Olympique (C.I.O) وهي أعلى سلطة رياضية في العالم، فهي تدير الحركة الأولمبية العالمية عن طريق أجهزتها واللجان الأولمبية الوطنية المنضوية تحت لوائها، وهي تدير الحركة الرياضية في العالم عن طريق الاتحادات الدولية والمنظمات الرياضية المختلفة، ويعد البارون الفرنسي بيير دي كوبرتان[1] Pierre De Coubertin (١٨٦٣- ١٩٣٧) مؤسس اللجنة الأولمبية الدولية (١٨٩٤م)، ويرأسها منذ عام ١٩٨٠م خوان أنطونيو سامارانش الإسباني الجنسية.

والمكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدولية هو الجهاز التنفيذي فيها، ويتألف من رئيس وعشرة أعضاء وأمين عام دائم، وتتفرع عن هذا المكتب عدة لجان فرعية تختص بالنواحي الرياضية والإدارية والمالية والقانونية والطبية والإعلامية والتنسيق وغيرها، كما يتفرع عنه مجلس لمنح الأوسمة الأولمبية ومكتب الحركة الأولمبية العالمية، وهناك مستشارون للرئيس في الأمور القضائية والتجارية والشؤون المالية والمنهاج الأولمبي، ومستشارون في النواحي الفنية والإعداد للدورات الأولمبية ولأمور الطوابع البريدية الأولمبية، وهناك كذلك مستشار خاص لقضايا الدول النامية، ومحكمة خاصة للفصل في القضايا الرياضية.

٢- **الاتحادات الدولية للألعاب الرياضية:**

تسمى الاتحادات الدولية للألعاب الرياضية Federation International des Sport بهذا الاسم انطلاقاً من صفتها الدولية، وهي متعددة وفي مقدمتها ثلاث فئات:

أ- الاتحادات الدولية الأولمبية Federation International Olympiques: وهي الاتحادات التي تعترف اللجنة الأولمبية الدولية بألعابها ألعاباً أولمبية، وفيها فئتان: ما يجري منها عادة في فصل الصيف وشروطه وما يجري منها عادة في فصل الشتاء.

- الاتحادات الدولية للألعاب الأولمبية الصيفية: وتضم الاتحادات التالية:

الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة (تأسس في عام ١٩١٢، مقره في لندن)، والاتحاد الدولي لجمعيات التجذيف (تأسس عام ١٨٩٢، مقره في سويسرا)،

(١) الاتحاد العربي للألعاب الرياضية، الدليل الرياضي العربي السنوي (الرياض ١٩٩٠).

والاتحاد الدولي لكرة السلة (تأسس عام ١٩٣٢، مقره في ميونيخ)، والاتحاد الدولي للملاكمة للهواة (تأسس عام ١٩٤٦، مقره في برلين)، والاتحاد الدولي لتجذيف الكانوي (تأسس عام ١٩٢٤، مقره في بودابست)، والاتحاد الدولي للدراجات للهواة (تأسس عام ١٩٠٠، مقره في روما)، والاتحاد الدولي للفروسية (تأسس عام ١٩٢١، مقره برن)، والاتحاد الدولي للمبارزة (تأسس عام ١٩١٣، مقره في باريس)، والاتحاد الدولي لكرة القدم (تأسس عام ١٩٠٤، مقره في زوريخ)، والاتحاد الدولي للجمباز (تأسس عام ١٨٨١، مقره في سويسرا)، والاتحاد الدولي لكرة اليد (تأسس عام ١٩٤٦، مقره في سويسرا)، والاتحاد الدولي للهوكي على العشب (تأسس عام ١٩٢٤، مقره في بروكسل)، والاتحاد الدولي للجودو (تأسس عام ١٩٥١، مقره في أوكلاند)، والاتحاد الدولي للمصارعة للهواة (تأسس عام ١٩١٢، مقره في لوزان)، والاتحاد الدولي للسباحة للهواة (تأسس عام ١٩٠٨، مقره في برشلونة)، والاتحاد الدولي للخماسي الحديث (تأسس عام ١٩٤٨، مقره في برلين)، والاتحاد الدولي لكرة الطاولة (تأسس عام ١٩٢٦، مقره في لندن)، والاتحاد الدولي لكرة المضرب (تأسس عام ١٩١٣، مقره في لندن)، والاتحاد الدولي للرماية (تأسس عام ١٩٠٧، مقره في ميونيخ)، والاتحاد الدولي للرماية بالسهام (تأسس عام ١٩٣١، مقره ميلانو)، والاتحاد الدولي للكرة الطائرة (تأسس عام ١٩٤٧، مقره في لوزان)، والاتحاد الدولي لرفع الأثقال (تأسس عام ١٩٠٥، مقره بودابست)، والاتحاد الدولي للمراكب الشراعية (تأسس عام ١٩٠٧، مقره في لندن)، والاتحاد الدولي للريشة الطائرة (تأسس عام ١٩٣٤، مقره المملكة المتحدة).

ومن الاتحادات الدولية التي لم تدخل الدورات الأولمبية: الاتحاد الدولي للبيسبول، وقد تأسس عام ١٩٣٨، ومقره إنديانا بوليس.

- الاتحادات الدولية للألعاب الأولمبية الشتوية: وهي الاتحادات التي تهتم بالألعاب الشتوية وفي مقدمتها الاتحادات التالية:

الاتحاد الدولي للتزلج على الثلج (تأسس عام ١٩٢٤، مقره في برن)، والاتحاد الدولي للتزحلق على الجليد (تأسس عام ١٨٩٢، مقره في سويسرا)، والاتحاد الدولي للتزلج بالعربات الخفيفة (تأسس عام ١٩٥٧، مقره في النمسا)،

والاتحاد الدولي للهوكي على الجليد (تأسس عام ١٩٠٨، مقره في فيينا)، والاتحاد الدولي للتزلج بالعربات (تأسس عام ١٩٢٣، مقره في ميلانو).

ب- الاتحادات الدولية غير الأولمبية: تضم الاتحادات الدولية غير الأولمبية Federation Internationales Non- Olympiques عدداً من الاتحادات الدولية المعترف بها من اللجنة الدولية الأولمبية، وهي تعمل في إطار خاص غير إطار الاتحادات الدولية الأولمبية، وفي مقدمتها الاتحادات التالية:

الاتحاد الدولي لرياضة المناطيد (تأسس عام ١٩٠٥، مقره في باريس)، والاتحاد الدولي لرياضة السلة (كرة الهدف) وتأسس عام ١٩٨٥ ومقره في موناكو، والاتحاد الدولي للعبة الكورلينغ (تأسس عام ١٩٦٦، مقره في أدنبرة)، والاتحاد الدولي للكاراتيه (تأسس عام ١٩٧٠، مقره في طوكيو)، والاتحاد الدولي للبولون باسك (تأسس عام ١٩٢٩، مقره في إسبانيا)، والاتحاد الدولي لرياضة التوجه بالبوصلة (تأسس عام ١٩٦١، مقره في السويد)، والاتحاد الدولي لرياضة الكيّور (تأسس عام ١٩٥٢، مقره في هلسنكي)، والاتحاد الدولي للراكيت بول (المضرب الخشبي) ومقره كولورادو، والاتحاد الدولي للتزحلق بالقباقيب (تأسس عام ١٩٢٤، مقره في برشلونة)، والاتحاد الدولي للسوفت بول (تأسس عام ١٩٥٢، مقره في أوكلاهوما)، والاتحاد الدولي للرياضات البهلوانية (تأسس عام ١٩٧٣، مقره في صوفيا)، والاتحاد الدولي للتايكواندو (تأسس عام ١٩٦٦، مقره في سيئول)، والاتحاد الدولي للسكواش (مقره في المملكة المتحدة)، والاتحاد الدولي للتزلج على الماء (تأسس عام ١٩٤٨، مقره في برشلونة)، والاتحاد الدولي للسباحة تحت الماء (مقره في باريس)، والاتحاد الدولي للترامبولين (تأسس عام ١٩٦٤، مقره في فرانكفورت)، والاتحاد الدولي للتوقيت الكهربائي (مقره في روما)، والاتحاد الدولي للطوابع الأولمبية (مقره في لوزان)، والاتحاد الدولي للطب الرياضي (مقره في بورتو أليغري)، والمجلس الدولي للتربية البدنية والعلوم الرياضية (مقره في كولون)، والاتحاد الدولي لرياضة المعوقين (مقره في المملكة المتحدة).

ج- الاتحادات الدولية الرياضية غير المعترف بها من اللجنة الأولمبية الدولية: هناك اتحادات دولية رياضية تعمل في مجالات رياضية مختلفة ولكنها غير معترف بها من اللجنة الأولمبية الدولية، وفيها الاتحادات التالية:

الاتحاد الدولي لسباق السيارات، والاتحاد الدولي للبليارد، والاتحاد الدولي للمصارعة الحرة الكاتش (بانكراس)، والاتحاد الدولي للكريكيت، الاتحاد الدولي للكروكيت، والاتحاد الدولي للرغبي، والاتحاد الدولي للغولف، والاتحاد الدولي لرياضة لاكروس (الكرة والصولجان)، والاتحاد الدولي للدراجات النارية، والاتحاد الدولي للزوارق البخارية، والاتحاد الدولي لكرة الشبكة، والاتحاد الدولي للهبوط بالمظلات، والاتحاد الدولي للخماسي العسكري، والاتحاد الدولي لرياضة البولو، الاتحاد الدولي لكمال الأجسام، والاتحاد الدولي للملاكمة للمحترفين IBF، والمجلس العالمي للملاكمة للمحترفين WBC، والجمعية العالمية للملاكمة للمحترفين WBA، والمنظمة العالمية للملاكمة للمحترفين WBO، والاتحاد الدولي للملاكمة التايلندية (الملاكمة بالأيدي والأرجل).

٣- المنظمات الدولية الأخرى:

هناك منظمات دولية مختلفة تضاف إلى الاتحادات وتعد جزءاً من هيكل التنظيم الدولي للألعاب الرياضية، ومن بين هذه المنظمات ما يلي:

أ- الأكاديمية الأولمبية الدولية: ويرمز إليها بالأحرف A.I.O وكانت قد أنشأتها اللجنة الأولمبية الدولية وأقرتها في اجتماعها بروما في ١٩٤٩/٤/٢٨، وما تزال هذه الأكاديمية تنال الدعم من اللجنة الأولمبية الدولية، وقد اتخذت المقر الدائم لها في مدينة "أولمبية" (اليونان) حيث تم إنشاء أبنية خاصة بها قرب أطلال هذه المدينة التاريخية.

ومهمة هذه المؤسسة دراسة أهداف الحركة الوطنية الأولمبية وتوضيحها والعمل على انتشار المثل الأولمبية في أرجاء العالم.

تعقد الأكاديمية الأولمبية اجتماعاً سنوياً واحداً في مقرها بأولمبية يحضره ممثلون ودارسون من معظم اللجان الأولمبية الأهلية في العالم، ويحاضر فيها كبار شخصيات الحركة الأولمبية، في مواضيع مختلفة تتعلق بالحركة الأولمبية وأهدافها وسبل انتشارها.

وكانت الأكاديمية الأولمبية قد عقدت أول اجتماع لها عام ١٩٦١م بعد استكمال منشآتها في مدينة أولمبية، وكان عدد أعضائها ١٦ عضواً في عام ١٩٩١م من بينهم عربي واحد من الجزائر وهو محمد الزرقيني عضو اللجنة الأولمبية الدولية.

ب- منظمة الاتحادات الدولية الأولمبية الصيفية: ويرمز إليها بالأحرف A.S.O.I.F وهي منظمة انبثقت عن الاتحاد العام للاتحادات الرياضية الدولية الذي يرمز إليه بالأحرف A.G.F.I.S وتكونت في ١٩٨٣/٥/٣١م، ومقر المنظمة مدينة روما في إيطاليا، ومهمتها رعاية مصالح الاتحادات الدولية الأولمبية للرياضات الصيفية، وتوحيد كلمتها في المحافل الرياضية الدولية.

ح- منظمة الاتحادات الدولية الأولمبية الشتوية: ويرمز إليها بالأحرف A.I.W.F وكونت مع منظمة الاتحادات الصيفية ومركزها مدينة أوبرهوفن بسويسرا، ولها الأهداف والأغراض نفسها التي للاتحادات العاملة في مجال الألعاب الصيفية، ولكن ينحصر عملها في حدود الاتحادات الدولية التي تضم الرياضات الشتوية.

د- الاتحاد العام للاتحادات الرياضية الدولية: ويرمز إليه بالأحرف A.G.F.I.S وكان قد تأسس عام ١٩٦٧م في لوزان بسويسرا، ويضم جميع الاتحادات الدولية في العالم وعددها نحو ٧٠ اتحاداً سواء أكانت من الاتحادات المعترف بها من اللجنة الأولمبية الدولية أم من الاتحادات الدولية غير المعترف بها، ومركز الاتحاد في مونت كارلو بإمارة موناكو.

هـ- اتحاد الاتحادات الرياضية الدولية المعترف بها: ويرمز إليه بالأحرف A.R.I.S.F ويضم في عضويته الاتحادات الرياضية الدولية التي تعترف بلعبتها

اللجنة الأولمبية الدولية، وعددها ٤٦ اتحاداً دولياً، ومركزه مدينة سيئول بكورية الجنوبية.

و- اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية: يتكون المكتب التنفيذي لاتحاد اللجان الأولمبية الوطنية من ٢٢ عضواً، الرئيس وخمسة نواب للرئيس و١٦ عضواً من أصحاب الخبرة، ويُرمز إليه بالأحرف A.C.N.O. تأسس عام ١٩٧٩م ويضم في عضويته ١٦٧ لجنة أولمبية وطنية من القارات الخمس ومقره باريس، كما يضم في عضويته خمس منظمات رياضية قارية كبيرة تضم كل واحدة منه اللجان الأولمبية الأهلية لقارة من القارات الخمس وهي:

- ❖ منظمة الدول الأمريكية للرياضة: وتضم ٣٩ لجنة أولمبية أهلية من القارتين الأمريكيتين ويرمز إليها بالأحرف O.D.E.P.A ومقرها مكسيكو سيتي، وتشرف هذه المنظمة على دورة ألعاب الدول الأمريكية وكل ما يتعلق بالحركة الأولمبية لدول هذه القارة.
- ❖ جمعية اللجان الوطنية الأولمبية الإفريقية: تأسست عام ١٩٨٤م وتضم ٤٥ لجنة أولمبية وطنية من القارة الإفريقية، ويرمز إليها بالأحرف A.C.N.D.A ومركزها مدينة ياوندي بالكاميرون، وهي التي تقوم بالإشراف على دورات الألعاب الإفريقية وكل ما يتعلق بالحركة الأولمبية في إفريقيا، وتعطي بدورها الصلاحيات الفنية والتنظيمية لاتحادات الألعاب الرياضية الإفريقية في تنظيم بطولاتها.
- ❖ المجلس الأولمبي الآسيوي: ومركزه مدينة الكويت ويضم ٣٦ لجنة أولمبية أهلية من القارة الآسيوية، ويُرمز إليه بالأحرف O.C.A وتأسس في اجتماع نيودلهي عام ١٩٨٢م وحل محل اتحاد الألعاب الآسيوية الذي كان قد تأسس في نيودلهي كذلك عام ١٩٤٩م، ويشرف المجلس الأولمبي الآسيوي على الألعاب الرياضية في القارة الآسيوية وعلى تنظيم الدورات الآسيوية والبطولات الآسيوية للرياضات المختلفة، ويعطي الصلاحيات للاتحادات الرياضية الآسيوية للإشراف الفني والتنظيمي على هذه الدورات والبطولات.

❖ اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية لدول أوروبا: ويضم ٣٢ لجنة أولمبية وطنية ويُرمز إليه بالأحرف A.C.N.O.E ومقره مدينة روما بإيطاليا، ويشرف هذا الاتحاد على كل ما يتعلق بالحركة الأولمبية في أوروبا.

❖ اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية لأوقيانوسيا: ويضم ١٢ لجنة أولمبية وأبرزها وأكبرها لجنتان هما الأسترالية والنيوزيلندية، ومركز هذا الاتحاد مدينة ولنغتون بنيوزيلندا.

ز- الاتحاد العالمي للرياضة الجامعية: تأسس عام ١٩٤٨م ويرمز إليه بالأحرف F.I.S.U ويشرف على تنظيم الألعاب العالمية للرياضة الجامعية التي تقام لطلاب وطالبات الجامعات من مختلف بلدان العالم، ويضم في عضويته ١٢٥ دولة ومركزه مدينة بروكسل.

ح- المجلس الدولي للرياضة العسكرية: تأسس عام ١٩٤٨م في مدينة نيس الفرنسية، ويُرمز إليه بالأحرف C.I.S.M ويشرف على تنظيم بطولات ودورات رياضية لأفراد القوات المسلحة من مختلف أنحاء العالم، وأهمها: بطولة العالم العسكرية لكرة القدم التي تقام كل سنتين مرة، وكانت قد بدأت أول مرة عام ١٩٤٦م، وبطولة العالم العسكرية لكرة السلة وتقام سنوياً، وكانت قد بدأت أول مرة عام ١٩٥٠م، وبطولة العالم العسكرية لألعاب القوى وتقام كل سنتين مرة.

ويشارك في هذه البطولات وغيرها من بطولات العالم العسكرية كثير من الدول العربية وقد حصلت عدة دول منها، أكثر من مرة، على لقب البطولة فيها ونالت ميداليات ذهبية.

ط- اللجنة الدولية لألعاب البحر المتوسط: ويُرمز إليها بالأحرف C.I.J.M وقد تأسست رسمياً عام ١٩٥٩م في أثناء دورة ألعاب البحر المتوسط الثالثة في بيروت، بعد أن وضع غبريال الجميّل رئيس اللجنة الأولمبية اللبنانية وعضو اللجنة الأولمبية الدولية في حينه، مشروع النظام الأساسي للجنة ووافقت عليه الدول المشاركة، وانتخب المذكور أول رئيس للجنة الدولية لألعاب البحر المتوسط.

والجدير بالذكر أن لجنة مكونة من مندوبي الدول المشاركة في دورة ألعاب البحر المتوسط الأولى بالإسكندرية عام ١٩٥١م، كانت قد وضعت نظاماً مؤقتاً للدورات المتوسطية، ووافقت بالإجماع على إقامة الدورة الثانية في برشلونة بإسبانيا عام ١٩٥٥م.

أما عدد الدول التي تنتمي إلى اللجنة فهو ٢٠ دولة من بينها ٧ دول عربية تقع على حوض المتوسط.

٤- منظمات رياضية معترف بها:

هناك منظمات رياضية كثيرة تقع في فئة المنظمات الرياضية الدولية المعترف بها Organisations Internationales Reconnues ولكنها ليست منظمات أولمبية، ويأتي في مقدمة هذه المنظمات:

المنظمة الرياضية لأمريكا الوسطى والبحر الكاريبي ومركزها مكسيكوسيتي، والمنظمة العالمية للصحافة الرياضية ومركزها مدينة ميلانو الإيطالية، والاتحاد الأوربي للصحافة الرياضية ومركزه برلين، والاتحاد الدولي للتوقيت ومركزه روما، والاتحاد الدولي للطوابع الرياضية الأولمبية ومركزه لوزان بسويسرا، والمجلس الدولي للتربية البدنية وعلوم الرياضة ومركزه مدينة كولون بألمانيا، والاتحاد الأولمبي الدولي للبحوث الطبية الرياضية ويرأسه رئيس اللجنة الأولمبية الدولية ومركزه مدينة لوزان، واللجنة الرياضية الدولية للعمل ومركزها بروكسل في بلجيكا، واتحاد اللجان الدولية لرياضة المعوقين ومركزه المملكة المتحدة، والاتحاد الدولي للتربية البدنية ومركزه المملكة المتحدة، والاتحاد الدولي للسينما والتلفزيون ومركزه روما، والاتحاد الدولي للإنقاذ ومركزه فلينسبرغ بألمانيا، وأكاديمية الألعاب الرياضية ومركزها باريس، والاتحاد الدولي للألعاب العالمية ومركزه هولندا، واللجنة الدولية لبيير دي كوبرتان ومركزها لوزان، واللجنة الدولية للعب النظيف ومركزها باريس، والمنظمة العالمية لمحاربة العنف في الرياضة ومركزها بروكسل، والاتحاد الدولي للشطرنج ومركزه في لوسرن

بسويسرا، والمجلس الأعلى للرياضة في إفريقيا ويرمز إليه بالأحرف C.S.S.A ويضم في عضويته ٥٠ دولة إفريقية موزعة على سبع مناطق جغرافية لتسهيل العمل، وكان المجلس قد تأسس عام ١٩٦٥م لرعاية المصالح الرياضية الإفريقية والإشراف على الرياضة وجمع شملها، إلا أن صلاحياته تقلصت نوعاً ما عندما تكونت جمعية اللجان الوطنية الأولمبية الإفريقية عام ١٩٨٤م التي تولت الإشراف على الرياضة في إفريقيا، واتحاد الاتحادات الإفريقية للرياضة ويُرمز إليه بالأحرف U.C.S.A ويضم في عضويته ٢٦ اتحاداً رياضياً إفريقياً، ويهدف إلى تنسيق العمل بين الاتحادات الإفريقية للألعاب الرياضية، والإشراف على النواحي الفنية في الدورات والبطولات الإفريقية وقد انتخب الجزائري مصطفى العرفاوي رئيساً له عام ١٩٨٧م حتى ١٩٩٤م.

التنظيمات الرياضية القائمة في الدول المتقدمة:

في العالم عدد من الدول التي تعد متقدمة في تنظيم الألعاب الرياضية في أراضيها، وفيما يلي بيان بالهيكل التنظيمي للألعاب الرياضية لست من هذه الدول.

الولايات المتحدة الأمريكية: يسيطر على الحركة الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية طابع الاحتراف بأوسع معانيه، ومع ذلك فإن طابع الاستقلال الذاتي يغلّب رياضة الهواة في تنظيماتها وأجهزتها الرياضية المختلفة، ولا توجد وزارة للرياضة والشباب في الولايات المتحدة كما في عدد من الدول المتقدمة الأخرى ولا يوجد فيها جهاز رسمي حكومي يدير الحركة الرياضية، علماً بأن نسبة عالية جداً من شبانها يمارسون الألعاب الرياضية المختلفة، ويقول الباحثون عن نمط رياضة الهواة في الولايات المتحدة بأنها ترتكز على عاملين رئيسيين هما الاستقلال الإداري والحرية في العمل.

وكان الرئيس الأمريكي جيرالد فورد قد عين في عام ١٩٧٥م لجنة خاصة دعيت "لجنة الرئيس للرياضة الأولمبية" تألفت من ٢٢ عضواً وضمت أبطالاً ورجال أعمال وخبراء رياضيين وشخصيات سياسية لدراسة وضع الرياضة الأهلية للهواة في

الولايات المتحدة، وتقديم تقرير وتوصيات إلى الرئيس، وفي عام ١٩٧٧م، أي بعد عامين من البحث والتنقيب والدراسة العملية في الملاعب، نشرت اللجنة تقريرها من جزأين، حول ما يجب أن تكون عليه الرياضة للهواة في الولايات المتحدة، ومما جاء في هذه التوصيات وجوب وضع حقوق محددة وواسعة للّاعبين وتأسيس هيئة عليا مركزية تشرف على الرياضة وتحل مشكلاتها وتجد التمويل اللازم لها بطريقة عملية وفعّالة، إلا أن هذه اللجنة، وما تمخضت عنه من دراسات وتوصيات وقرارات، لم تستطع أن تغير العاملين الرئيسيين في نمط رياضة الهواة وهما الاستقلال الإداري والحرية في العمل، واستمرت رياضة الهواة كما كانت عليه من دون تبديل[1].

والجدير بالذكر أن المدارس والجامعات والمعاهد العلمية المختلفة في الولايات المتحدة تقوم بدور كبير ومهم في نشر الرياضة ورفع مستواها الفني بين اللاعبين الهواة وغرس الأهداف التربوية للرياضة في نفوس الطلبة.

وكان الإشراف على رياضة الهواة في الولايات المتحدة يتولاه اتحاد ضخم خاص مستقل هو الاتحاد الرياضي للهواة Amateurs Athletic Union، ويرمز إليه بالحروف A.A.U، وقد تأسس عام ١٨٨٨م، ويضم في عضويته اليوم أكثر من ٧٥٠٠ ناد رياضي تمارس فيها نحو٢٠ لعبة رياضية، كما كان هذا الاتحاد يشرف على إعداد البعثات الأولمبية للدورات الأولمبية، لكن اللجنة الأولمبية الأمريكية تولت هذا الأمر منذ السبعينات وأصبحت هي المسؤولة عن كل ما يختص بالألعاب الأولمبية والحركة الأولمبية، وتشرف على نحو ٢٥ لعبة رياضية أولمبية، وتقدم لها الحكومة الفيدرالية دعماً مالياً يقدر بنحو ٢٠ مليون دولار، كما يوجد في الولايات المتحدة اتحادات وطنية للألعاب المختلفة منضمّة تحت لواء الاتحادات الدولية.

روسيا الاتحادية: تابعت الحركة الرياضية في روسيا الاتحادية سيرها وفق النهج الذي كان سائداً من قبل في الاتحاد السوفييتي سابقاً، فالدولة تشرف على الحركة وتديرها وترعاها عن طريق جهاز حكومي ووزارة خاصة للرياضة والشباب، وتخصص لها الأموال اللازمة لمساعدتها وتطويرها وضمان استمراريتها.

---

(١) بيتر مورغان، الموسوعة الرياضية، ترجمة عماد أبو السعود، الدار العربية للعلوم ١٩٩٧.

وإضافة إلى ما تقدم فإن ممارسة الرياضة في روسيا إجبارية في المدارس منذ المراحل الأولى وتتطور مع تقدم الطالب في مراحل التعليم إلى أن يتخرج في الجامعة.

وهناك لجان رياضية شعبية للتمرينات البدنية والألعاب الرياضية بدءاً من الأحياء ثم المدن فالمناطق الأكبر اتساعاً، ثم الجمهوريات وهي المسؤولة عن تنفيذ هذه السياسة، بالتنسيق مع اللجنة العامة التي يطلق عليها "لجنة التربية البدنية والرياضية"، أمام مجلس الوزراء.

أما الاتحادات الرياضية التي تتولى إدارة شؤون الألعاب الرياضية، كل ضمن اختصاصه، فقد ظهرت في الاتحاد السوفييتي سابقاً في عام ١٩٦٠م، وهي كالأجهزة الرياضية الأخرى يجري تكليف أصحاب الخبرة فيها من قبل السلطات الرسمية، وكذلك أعضاء اللجنة الأولمبية الأهلية لم تأخذ دورها الحقيقي إلا في وقت متأخر.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن مواطني روسيا يمكنهم استعمال كل ما له صلة بالتربية البدنية والألعاب الرياضية مجاناً، وتمنح الدولة الرياضيين العناية الطبية والمعالجة بأنواعها كافة من دون مقابل.

المملكة المتحدة: انطلق تنظيم الرياضة في المملكة المتحدة من رغبة الأفراد الهواة في تأليف هيئات أو أندية تشجع الرياضة وتطورها.

وتؤدي المدارس والكليات والجامعات في المملكة المتحدة دوراً كبيراً في تنشئة الشباب تنشئة رياضية صحيحة، وللرياضة وألعابها شأن كبير في حياة الفرد في المملكة المتحدة ويمارس معظم أفراد الشعب الألعاب الرياضية في مراحل حياتهم المختلفة.

مع أن هناك وزارة للرياضة في المملكة المتحدة، إلا أن اللجنة الأولمبية البريطانية التي يرأسها الملك أو الملكة، أو أحد أفراد الأسرة المالكة، هي مؤسسة مستقلة تسيطر سيطرة تامة على الاتحادات الرياضية للألعاب المختلفة للهواة، وهي صاحبة الحق في تقرير موضوع المشاركة بالألعاب الأولمبية، وهي المشرفة الوحيدة على كل ما يتعلق بالحركة الأولمبية في المملكة، أما الأجهزة الرياضية التي تدير

الحركة الرياضية فهي منتخبة انتخاباً ديمقراطياً، لكنها تبقى محافظة، أي لا يصل إلى المراكز الكبيرة في الدوائر الرياضية سوى أصحاب الخبرة ممن قضوا مدة طويلة في العمل الرياضي.

والاحتراف في المملكة المتحدة معترف به وتعود بدايته إلى القرن الثامن عشر، ويتمثل في الأندية الكبيرة ذات الشهرة العالمية، ويمتلكها شخص أو شركة أو مؤسسة وقد تصل ماليتها إلى ألوف الملايين من الجنيهات الإسترلينية، كما يصل سعر اللاعبين فيها إلى مبالغ خيالية، والأندية الرياضية عامة هي المحور الرئيس التي تدور في فلكه الرياضة في المملكة المتحدة للهواة وللمحترفين على حد سواء.

وقد ظهرت الأندية الرياضية في منتصف القرن السابع عشر، وكانت في تلك الحقبة تقتصر على الطبقة الراقية وعلى الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمة "الجنتلمان"، ومن تلك الأندية نادي الـ "وايتس" Whites الذي تأسس عام ١٦٩٨م ونادي الـ "بولز" Booles الذي تأسس عام ١٧٦٢م، ونادي "بروكس" Brooks الذي تأسس عام ١٧٦٤م ولم يزل بعض هذه الأندية القديمة قائماً حتى اليوم.

ألمانيا: إن الصلات في ألمانيا بين الدولة والمنظمات الرياضية صلات وطيدة: فالنظم الديمقراطية التي تنتهجها الدولة تتماشى مع التقاليد الاجتماعية وتنظيم الرياضة وإدارتها وممارستها، وتعد هذه النظم من المبادئ الأساسية للعلاقة بين الرياضة والدولة، إذ تأخذ الدولة على عاتقها القيام بدور الشريك في دعم الرياضة والألعاب الرياضية وتقدم المساعدة إلى المنظمات الرياضية عندما تدعو الحاجة.

ويرتكز التنظيم الرياضي في ألمانيا على الجمعيات الرياضية في المدن والمديريات ويزيد عددها على ٥٠ ألف وحدة، ومن الممكن القول إن واحداً من كل أربعة مواطنين في ألمانيا ينتسب إلى إحدى هذه الوحدات.

وقد يختلف حجم هذه الجمعيات ونوعها من مدينة إلى أخرى، وقد يصل عدد أعضاء بعضها إلى ٥٠٠٠ عضو، وقد يختص بعضها بلعبة أو اثنتين ويشمل بعضها الآخر الكثير من الألعاب، لكن أكثر الألعاب شيوعاً وشعبية في ألمانيا كرة القدم، فلا توجد قرية في ألمانيا إلا ولها فريق لكرة القدم، كما تضم

الجمعيات أعضاء عاملين من مختلف الأعمار ومن مستويات مختلفة، وأعضاء غير عاملين كالمشجعين والأصدقاء وأهالي الأعضاء العاملين، ويدير هذه الجمعيات أشخاص مرموقون ينتخبهم الأعضاء، ومدربون مختصون لمختلف الألعاب، ولا يقتصر نشاط هذه الجمعيات على الألعاب الرياضية والتمرينات البدنية بل يتعداها إلى توفير المناخ الاجتماعي الأسري في مقر الجمعية، وإقامة الاجتماعات والحفلات والأمسيات الموسيقية، وتنظيم رحلات جماعية أسبوعية إلى مختلف أنحاء البلاد، وعقد ندوات ومناقشات ثقافية من آن إلى آخر.

أما تمويل هذه الجمعيات فيكون عن طريق اشتراكات الأعضاء وتبرعات المشجعين أو الشركات الراعية لها، وقد استطاعت معظم هذه الجمعيات أن تنشئ الملاعب الكبيرة والصالات الرياضية والمسابح وتعتني بالأجهزة الرياضية المختلفة من وارداتها الخاصة.

ومع نهاية الحرب العالمية الثانية، بدأت "ألمانية الاتحادية" مرحلة جديدة في الحركة الرياضية، فتألفت الاتحادات الرياضية لمختلف الألعاب، وفي سنوات قليلة زادت على ٥٠ اتحاداً رياضياً، منها ٢٣ اتحاداً للرياضات الأولمبية، ثم تأسست اللجنة الأولمبية الألمانية التي اهتمت بتوطيد العلاقات الخارجية بين ألمانيا ودول العالم، واحتلت في مدة وجيزة مكانة رياضية مرموقة بين الدول المتقدمة رياضياً، وفي عام ١٩٥٠م كونت الجمعيات والاتحادات اتحاداً عاماً للرياضة يرمز إليه بالأحرف DSB، وهو السلطة العليا للرياضة الأهلية في "ألمانيا الاتحادية"، ولا تتعارض سلطاته مع سلطة اللجنة الأولمبية التي يدخل في اختصاصها كل ما يتعلق بالحركة الأولمبية داخل البلاد وخارجها، وقد شمل الهيكل التنظيمي للألعاب الرياضية في ألمانيا الاتحادية كل التنظيمات التي كانت لدى ألمانيا الشرقية بعد وحدتها.

فرنسا: تخضع الحركة الرياضية في فرنسا لإشراف الدولة الفعلي وهي توفر كل الوسائل الكفيلة لجعل الرياضة بتصرف المواطنين.

وفي فرنسا لجنة عليا للرياضة تتكون من ممثلين عن مختلف القطاعات الرياضية، وغرضها الرئيس وضع سياسة متطورة لرفع المستوى الرياضي لأبناء الشعب.

وهناك وزارة للشباب والرياضة تضم عدداً من الخبراء والمفتشين العامين وتتفرع إلى عدة مديريات رئيسة، أهمها مديرية الرياضة ومديرية الشباب ومديرية الأجهزة والأدوات ومديرية التنظيم والإدارة، كما تضم مؤسسات رياضية أهلية على مستوى الدولة، ومؤسسات رياضية أخرى على مستوى المناطق، وأجهزة أخرى أكاديمية مختصة بالقطاعات المختلفة.

ومن أهداف وزارة الشباب والرياضة تنمية مزاولة الألعاب الرياضية بين أفراد الشعب بشتى الوسائل، كما تتدخل مباشرة في تكوين الأجهزة الإدارية بوسائل التدريب، وتنظيم الرياضة في المدارس وتوفير الأدوات والأجهزة والمنشآت الضرورية، وتؤدي المدارس والمعاهد والجامعات في فرنسا دوراً رئيساً في رفع مستوى الرياضة ورفد المنتخبات الوطنية بالأبطال من الجنسين.

وترعى الدولة كذلك الرياضة في المؤسسات والشركات، وتوفر للعاملين فيها الإمكانات لمزاولة الألعاب الرياضية، كما تشجع تكوين الأندية والجمعيات الرياضية.

وقد نظمت الاتحادات الرياضية في فرنسا بموجب القانون الصادر عام ١٩٠١م، ومنحت صلاحيات محددة بموجب التنظيم الصادر عام ١٩٤٥م، وهي تشرف على المسابقات والبطولات الرياضية وتنظمها وتمولها بإشراف وزارة الشباب والرياضة.

وتأتي بعد ذلك اللجنة الأهلية للرياضة التي تضم جميع الاتحادات الرياضية وتمثل الرياضة بأجمعها أمام السلطات المحلية، ثم اللجنة الأولمبية الفرنسية التي تكونت عام ١٩١١م، وتتمتع بكامل الصلاحيات القضائية والإدارية، ولها قوانينها الخاصة وجمعيتها العمومية ومكتبها التنفيذي ويقع تحت سلطتها جميع ما له علاقة بالحركة الأولمبية والألعاب الأولمبية.

اليابان: بقيت الرياضة في اليابان قروناً طويلة مرتبطة بالحياة الاجتماعية والاحتفالات التقليدية ومقتصرة على الألعاب المعروفة فيها حتى منتصف القرن التاسع عشر، عندما انفتحت على العالم الخارجي ودخل إليها الكثير من أنواع الرياضة، كما صدّرت اليابان عدداً من رياضاتها الشعبية إلى الخارج كالجودو والسومو والمنازلة بالسيوف.

وكان عام ١٩١٢م عام تحول رياضي في اليابان، عندما شاركت أول مرة في الألعاب الأولمبية في دورة ستوكهولم بفريق مكون من لاعبين اثنين ومدرب واحد، وتطورت الرياضة في اليابان في السنوات التي تلت ذلك، وأصبحت من أوائل الدول المتقدمة في العالم، وأصبح سكانها يزاولون جميع أنواع الألعاب الرياضية.

وكما في الدول المتقدمة رياضياً فإن المدارس والجامعات تقوم بدور كبير في تطوير الألعاب الرياضية، ولما كانت الدراسة إلزامية للجميع حتى سن الخامسة عشرة فإن ٩٨٪ من أفراد الشعب يزاولون الرياضة في هذه المرحلة من حياتهم، وتقام في المدارس سنوياً مباريات وبطولات على مختلف المستويات تشرف عليها الأندية الرياضية، ويستمر قسم كبير من الطلبة في مزاولة الرياضة في أندية الجامعات والمعاهد العليا.

والشعب الياباني يحب بطبيعته مزاولة الألعاب الرياضية ويقدر البطولة والأبطال، برزت سيدات اليابان منذ ستينات القرن العشرين في الكرة الطائرة وتفوقن على الفرق المنافسة من دول العالم، وفزن ببطولة العالم عام ١٩٦٢م، ثم بذهبية الألعاب الأولمبية في طوكيو عام ١٩٦٤م، وقد شجعت هذه النتائج سيدات اليابان على ممارسة هذه اللعبة مما أدى إلى ارتفاع مستوياتهن الفنية في أعوام قليلة ارتفاعاً يدعو إلى الدهشة، وأصبحت مدرسة الكرة الطائرة اليابانية من أرفع المدارس في العالم.

والرياضة في اليابان مطبوعة بطابع الهواية، وتعد اللجنة الأولمبية اليابانية، التي كانت قد تأسست عام ١٩١٢م، قمة التنظيم الرياضي في البلاد، وتتبع لها

الاتحادات الرياضية المتخصصة بأنواع الرياضات الأولمبية، إضافة إلى الاتحادات الأخرى المعنية بالألعاب الرياضية المعروفة.

أما ألعاب المحترفين فقد بدأت بالانتشار في العقدين الأخيرين من القرن العشرين واقتصرت على بعض الألعاب كالغولف والبيسبول وكرة القدم الأمريكية والتنس، كما بدأ الاحتراف بكرة القدم يأخذ مكانه في اليابان على غرار ما هو شائع في دول أوروبا.

الهيكل التنظيمي للألعاب الرياضية في الوطن العربي:

الأنظمة الرياضية القائمة: تختلف الأنظمة الرياضية في الدول العربية في شكلها العام وتبعيتها وإشراف الدولة عليها ما بين قطر وآخر، ومن زمن إلى آخر، وقد شهدت الأنظمة الرياضية في الثمانينات من القرن العشرين تطوراً ملحوظاً في البلاد العربية مع ما اعتراها من تعديل وتبديل.

وفي بعض البلاد العربية وزارة متخصصة للرياضة والشباب، وهناك أقطار منها لها مجالس عليا أو مؤسسات عامة للشباب والرياضة، كما قد توجد في بعضها منظمات رياضية شبه حكومية أو إدارات أو أجهزة مختصة بالرياضة تابعة لوزارات أخرى.

ومع هذه الفروق في الأنظمة الرياضية، فإن لدى الدول العربية كافة لجاناً أولمبية أهلية عضواً في اللجنة الأولمبية الدولية، ولديها كذلك اتحادات رياضية لمختلف الألعاب تنضوي تحت لواء الاتحادات الدولية والقارية وتتقيد بأنظمتها وقوانينها الفنية والتنظيمية، وفيما يلي بيان بالجهات المسؤولة عن الأنظمة الرياضية في كل دولة من الدول العربية.

١- دول الجامعة العربية:

- الأردن: وزارة الشباب والرياضة.
- الإمارات العربية المتحدة: وزارة الشباب والرياضة، والمجلس الأعلى للشباب والرياضة.

- البحرين: المجلس الأعلى للشباب والرياضة، والمؤسسة العامة للشباب والرياضة.
- تونس: وزارة الشباب والرياضة.
- الجزائر: وزارة الرياضة والشباب.
- جيبوتي: وزارة التربية الوطنية والشباب والرياضة.
- السعودية: الرئاسة العامة لرعاية الشباب.
- السودان: وزارة الشباب والرياضة.
- سورية: الاتحاد الرياضي العام (ويتبع مكتب الشبيبة والرياضة في القيادة القطرية).
- الصومال: وزارة العمل والشباب.
- العراق: وزارة الشباب والرياضة.
- عُمان: وزارة التربية والتعليم وشؤون الشباب، والمجلس الأعلى لرعاية الشباب.
- فلسطين: المجلس الأعلى للشباب والرياضة.
- قطر: الهيئة العامة للرياضة والشباب.
- الكويت: وكيل الوزارة لشؤون الشباب (ويتبع وزير الشؤون الاجتماعية والعمل).
- لبنان: المديرية العامة للشباب والرياضة (وتتبع وزارة التربية الوطنية).
- ليبيا: أمانة الرياضة في الجماهيرية الليبية.
- مصر: المجلس الأعلى لرعاية الشباب والرياضة.
- المغرب: وزارة الشبيبة والرياضة.
- موريتانيا: وزارة الشباب والرياضة.
- اليمن: وزارة الرياضة والشباب.

٢- مجلس وزراء الشباب والرياضة العرب في الجامعة العربية:

وهو أعلى سلطة رياضية على مستوى الوطن العربي، ويتألف من جميع وزراء الشباب والرياضة في الدول العربية، أو من هم في مستواهم كالرئيس العام لرعاية الشباب أو رئيس المجلس الأعلى للرياضة والشباب، ومهمة هذا المجلس رسم السياسة العامة للشباب والرياضة في الدول العربية، والعمل على رفع مستواها، وهو الجهة التي تشرف على تنظيم الدورات الرياضية العربية والدورات الرياضية المدرسية ومهرجانات الشباب العربي بإشراف أقسامه ولجانه المختلفة، ويضم المجلس:

- الأمين العام المساعد ورئيس الإدارة العامة للشؤون الاجتماعية والثقافية.
- نائب رئيس الإدارة العامة للشؤون الاجتماعية والثقافية.
- مدير إدارة الشباب والرياضة ومسؤول الأمانة الفنية لمجلس وزراء الشباب والرياضة العرب.
- رئيس قسم الرياضة.
- رئيس قسم الشباب.
- رئيس قسم الإعلام والدراسات والبحوث.
- رئيس قسم التنسيق والمتابعة.
- مسؤول الشؤون الإدارية والفنية.

ويتبع الأمانة العامة لمجلس وزراء الشباب والرياضة العرب:

- المعهد القومي للشباب ومقره في بغداد بالعراق.
- المركز القومي للألعاب الرياضية ومقره في الرباط بالمغرب.

٣- الاتحاد العربي للألعاب الرياضية:

وهو في الواقع اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية، وكان قد تأسس بالرياض في شهر أيار ١٩٧٦م عندما دعت المملكة العربية السعودية إلى عقد مؤتمر اللجان الأولمبية العربية لإقامة اتحاد يطلق عليه "الاتحاد العربي للألعاب الرياضية"،

وقد اختيرت مدينة الرياض مقراً للاتحاد المذكور وانتخب الأمير فيصل بن فهد رئيساً له حتى وفاته عام ١٩٩٩.

ومن أهداف الاتحاد العربي للألعاب الرياضية النهوض بالحركة الأولمبية والرياضية في البلدان العربية وتطويرها والمحافظة على القواعد والمبادئ الأولمبية، وتشجيع الهواية وحمايتها لتكون أداة فعالة تستطيع أن تتبوأ المكانة اللائقة بها في المجالات الدولية، وكذلك التعاون مع الهيئات والمنظمات الرياضية العربية والدولية.

ويتألف الاتحاد العربي من:

- الجمعية العمومية، وهي تضم ممثلي اللجان الوطنية الأولمبية العربية وعددها ٢١ لجنة أولمبية.
- المكتب التنفيذي ويتألف من الرئيس ونائبين للرئيس وأمين عام وأمين صندوق وأربعة أعضاء وممثل عن الجامعة العربية.
- اللجان الفرعية وهي: اللجنة الفنية، ولجنة الدورات والعلاقات الدولية، واللجنة الإعلامية، ولجنة التشريعات، ولجنة البحوث والدراسات، ولجنة الإعلان والتسويق والنقل التلفزيوني، ولجنة الأكاديمية الأولمبية العربية.
- الاتحادات العربية المنضوية تحت لواء الاتحاد العربي وعددها ٢٦ اتحاداً رياضياً.

ومن أهم نشاطات الاتحاد العربي للألعاب الرياضية، حضور الاجتماعات الدولية والقارية التي تهتم بنشاط الشباب والرياضة، والمساهمة في تنظيم الدورات الرياضية العربية، والإشراف عليها وإقامة دورات وندوات للطب الرياضي والإعلام الرياضي والتنظيم والإدارة، ودورات للعاملين على الأجهزة الإلكترونية والتوقيت الكهربائي والتصوير الرياضي العربي.

٤- **اللجان الأولمبية الأهلية في الدول العربية:**

وهي ٢١ لجنة وتقلصت إلى ٢٠ لجنة عام ١٩٩١م بعد توحيد شطري اليمن، وتختلف تواريخ تكوين اللجان الأولمبية في الأقطار العربية وتواريخ الاعتراف بها من

اللجنة الأولمبية الدولية بين بلد عربي وآخر، إلا أن أول لجنة أولمبية عربية كانت قد تكونت هي اللجنة الأولمبية المصرية عام ١٩١٠م، تلتها اللجان الأولمبية في كل من سورية ولبنان والعراق في الأربعينات من القرن العشرين، وكانت آخر لجنة اعترف بها هي اللجنة الأولمبية لجيبوتي عام ١٩٨٤م.

وفيما يلي اللجان الأولمبية العربية وتاريخ تأسيسها وتاريخ الاعتراف بها من اللجنة الأولمبية الدولية:

اللجنة الأولمبية المصرية (تأسست عام ١٩١٠، اعترف بها عام ١٩١٠)، اللجنة الأولمبية اللبنانية (تأسست عام ١٩٤٧، اعترف بها عام ١٩٤٨)، واللجنة الأولمبية السورية (تأسست عام ١٩٤٨، اعترف بها عام ١٩٤٨)، واللجنة الأولمبية العراقية (تأسست عام ١٩٤٨، اعترف بها عام ١٩٤٨)، واللجنة الأولمبية السودانية (تأسست عام ١٩٥٦، اعترف بها عام ١٩٥٩)، واللجنة الأولمبية التونسية (تأسست عام ١٩٥٧، اعترف بها عام ١٩٥٧)، واللجنة الأولمبية الأردنية (تأسست عام ١٩٥٧، اعترف بها عام ١٩٦٣)، واللجنة الأولمبية الكويتية (تأسست عام ١٩٥٧، اعترف بها عام ١٩٦٦)، واللجنة الأولمبية الوطنية المغربية (تأسست عام ١٩٥٩، اعترف بها عام ١٩٥٩)، واللجنة الأولمبية الصومالية (تأسست عام ١٩٥٩، اعترف بها عام ١٩٧٢)، واللجنة الأولمبية الوطنية الليبية (تأسست عام ١٩٦٢، اعترف بها عام ١٩٦٣)، واللجنة الأولمبية الموريتانية (تأسست عام ١٩٦٢، اعترف بها عام ١٩٧٩)، واللجنة الأولمبية الجزائرية (تأسست عام ١٩٦٣، اعترف بها عام ١٩٦٤)، واللجنة الأولمبية العربية السعودية (تأسست عام ١٩٦٤، اعترف بها عام ١٩٦٥)، واللجنة الأولمبية اليمنية (تأسست عام ١٩٧١، اعترف بها عام ١٩٨١)، واللجنة الأولمبية البحرينية (تأسست عام ١٩٧٨، اعترف بها عام ١٩٧٩)، واللجنة الأولمبية القطرية (تأسست عام ١٩٧٩، اعترف بها عام ١٩٨٠)، واللجنة الأولمبية للإمارات العربية المتحدة (تأسست عام ١٩٧٩، اعترف بها عام ١٩٨٠)، واللجنة الأولمبية الفلسطينية (تأسست عام ١٩٧٩)، واللجنة الأولمبية لسلطنة عمان (تأسست عام ١٩٨٢، اعترف بها عام ١٩٨٢)، واللجنة الأولمبية الجيبوتية (تأسست عام ١٩٨٣، اعترف بها عام ١٩٨٤).

وتجدر الإشارة إلى أن كلاً من هذه اللجان، باستثناء فلسطين، عضو إما في جمعية اللجان الإفريقية وإما في المجلس الأولمبي الآسيوي، وهي بالتالي منضمة حكماً إلى اللجنة الأولمبية الدولية والاتحاد العربي للألعاب الرياضية.

٥- الاتحادات الرياضية العربية:

يعد تكوين الاتحادات الرياضية العربية خطوة من خطوات التعاون والتقارب الرياضي بين الأشقاء العرب في البلدان العربية، ويتجلى ذلك واضحاً في الأهداف التي نصت عليها الأنظمة واللوائح الأساسية لهذه الاتحادات، والتي يمكن تلخيصها بالنقاط التالية:

- الارتقاء بمستوى الرياضة التي يشرف عليها الاتحاد المعني ورعاية الأبطال العرب البارزين والعمل على رفع مستواهم بمختلف الوسائل.
- العمل على تعميق الشعور القومي بين الشبان العرب وتوطيد العلاقات الأخوية بين الاتحادات التي ينتمون إليها لدعم مسيرة الرياضة في هذه الاتحادات والعمل على انتشارها.
- مراعاة تطبيق قواعد الاتحاد الدولي للعبه وأنظمته.
- العمل على تنسيق مواقف الاتحادات الأعضاء في المؤتمرات الدولية والقارية، وتوحيد المصطلحات الفنية والرسمية بين الدول الأعضاء.
- تنظيم البطولات العربية التابعة لألعاب الاتحادات وإدارتها وإجراء الدراسات وإعداد اللجان أو الهيئات الإدارية والفنية.
- إجراء البحوث العلمية وإصدار النشرات والكتب التي تهتم برياضة الاتحادات.

والاتحادات الرياضية العربية، وإن كان قد تأسس الكثير منها قبل تأسيس الاتحاد العربي للألعاب الرياضية بزمن طويل، إلا أنها أصبحت بعد تأسيسه منضوية تحت لوائه من دون أن تكون منضمة إلى الاتحادات الدولية والقارية، ويعمل الاتحاد على دعمها وتشجيعها بكل الوسائل الممكنة.

يبلغ عدد الاتحادات الرياضية العربية ٢٩ اتحاداً عربياً، وفيما يلي أسمائها ومقراتها وتواريخ تأسيسها:

الاتحاد العربي لكرة الطاولة (تأسس عام ١٩٥٦، ومقره في الرياض)، **والاتحاد العربي للمبارزة** (تأسس عام ١٩٥٦، ومقره في بغداد)، **والاتحاد العربي لرفع الأثقال وبناء الأجسام** (تأسس عام ١٩٥٦، ومقره في طرابلس)، **والاتحاد العربي للملاكمة** (تأسس عام ١٩٨٠، ومقره في بغداد)، **والاتحاد العربي للمصارعة** (تأسس عام ١٩٧٠، ومقره في عمّان)، **والرابطة العربية للصحافة الرياضية** (تأسست عام ١٩٧٢، ومقرها في القاهرة)، **والاتحاد العربي لكرة القدم** (تأسس عام ١٩٧٤، ومقره في الرياض)، **والاتحاد العربي لكرة السلة** (تأسس عام ١٩٧٤، ومقره في القاهرة)، **والاتحاد العربي للتنس** (تأسس عام ١٩٧٤، ومقره في بغداد)، **والاتحاد العربي لألعاب القوى** (تأسس عام ١٩٧٥، ومقره في الرياض)، **والاتحاد العربي للجمباز** (تأسس عام ١٩٧٥، ومقره في مصر)، **والاتحاد العربي للدراجات** (تأسس عام ١٩٧٥، ومقره في الرياض)، **والاتحاد العربي للشرطة** (تأسس عام ١٩٧٥، ومقره في القاهرة)، **والاتحاد العربي للشطرنج** (تأسس عام ١٩٧٥، ومقره في تونس)، **والاتحاد العربي للكرة الطائرة** (تأسس عام ١٩٧٥، ومقره في الكويت)، **والاتحاد العربي للفروسية** (تأسس عام ١٩٧٥، ومقره في الدوحة)، **والاتحاد العربي للكاراتيه** (تأسس عام ١٩٧٥، ومقره في القاهرة)، **والاتحاد العربي لكرة اليد** (تأسس عام ١٩٧٥، ومقره في الرياض)، **والاتحاد العربي للجودو** (تأسس عام ١٩٧٦، ومقره في القاهرة)، **والاتحاد العربي للطب الرياضي** (تأسس عام ١٩٨٢، ومقره في تونس)، **والاتحاد العربي للسكواش** (تأسس عام ١٩٨٣، ومقره في عمان)، **والاتحاد العربي للسباحة** (تأسس عام ١٩٨٣، ومقره في دمشق)، **والاتحاد العربي للتربية البدنية والرياضة** (تأسس عام ١٩٨٦، ومقره في الرباط)، **والاتحاد العربي للغولف** (تأسس عام ١٩٨٧، ومقره في المنامة)، **والاتحاد العربي للرماية** (تأسس عام ١٩٨٧، ومقره في القاهرة)، **والاتحاد العربي لرياضة المعوقين** (تأسس عام ١٩٨٧، ومقره في الدار

البيضاء)، والاتحاد العربي للخماسي والثنائي (تأسس عام ١٩٨٨، ومقره في القاهرة)، والاتحاد العربي للتايكواندو (تأسس عام ١٩٨٨، ومقره في القاهرة)، والاتحاد العربي لليخوت الشراعية (تأسس عام ١٩٨٩، ومقره في القاهرة).

٦- **الاتحادات الرياضية العربية والإقليمية:**

وهي اتحادات رياضية يقتصر نشاطها ووجودها على إقليم معين من الوطن العربي، وتضم عدداً محدوداً من الدول العربية منها:

أ- اللجنة الوزارية للرياضة والشباب في دول الخليج العربي: **وقد تألفت في نطاق مجلس التعاون الخليجي الذي تأسس عام ١٩٨١، وفي مجال الشباب والرياضة، وتتبع لها إدارة عامة تتفرع عنها لجان تنظيمية مختصة بكل لعبة من الألعاب المنتشرة في تلك المنطقة، وتعمل على تنفيذ خطة اللجنة الوزارية، وتشرف كذلك على البطولات التي تقام لدول مجلس التعاون الخليجي كل في لعبتها.**

ب- رابطة جامعات المغرب العربي لألعاب القوى: **وقد تأسست عام ١٩٦٥م، وتضم في عضويتها دول المغرب والجزائر وتونس وليبية، وتشرف على بطولات رياضة ألعاب القوى والجري الريفي (الضاحية) للدول المذكورة ودعمها والعمل على رفع مستواها الفني.**

٧- **مؤسسات رياضية ذات صفة خاصة:**

في الوطن العربي مؤسسات رياضية ما تزال لها صفة خاصة وهي: الاتحاد العربي للرياضة العسكرية ومركزه تونس، ومركز ارتباط الشرق الأوسط للاتحاد الدولي للرياضة العسكرية C.I.S.M ومركزه الكويت، والاتحاد العربي لجمعيات بيوت الشباب ومركزه القاهرة[1].

---

(١) فؤاد حبش، محمد مروان عرفات، الموسوعة الرياضية.

الألعاب الرياضية : Sports

اللعب ضرورة حياتية لكل الكائنات الحية القادرة على الحركة، ويبدو أنه نزوع فطري لديها، ويظهر عند الإنسان منذ مطلع طفولته، وقد قدمت تعريفات كثيرة في تحديده وفي مقدمتها تعريفات قال بها فلاسفة أو باحثون معنيّون بالتربية، ومن بين هذه التعريفات القول: "إنه شكل من أشكال استخدام الفائض من طاقة الفرد"، وإنه "تسلية"، وإنه "سعي فطري للنشاط يخدم إعداد الفرد للحياة"، وإنه "غريزة تحدد الكثير من الإمكانات التربوية"، وكان من بين التعريفات ما انطلق من الموازنة بين اللعب والعمل، وفي جملة ما يذكر هنا القول: "إن اللعب والعمل متشابهان من حيث الجهد البدني وليس من حيث الإنتاج" والقول: "إن اللعب ممارسة الإنسان لنشاطه الحركي، على وجه الخصوص، من دون أن يكون الغرض من ذلك إنتاجياً من حيث الأصل".

لقد تطورت حياة الإنسان وتطورت معها الألعاب وغدت أنواعها كثيرة، منها ما لاقى رواجاً عالمياً وتكونت له اتحادات رياضية محلية وإقليمية ودولية، ومنها ما بقي ضيق الحدود قليل الانتشار، فصنف تحت الألعاب الشعبية أو الألعاب الصغيرة.

ويدخل الكثير من الألعاب الرياضية ضمن مناهج التربية وفي مراحل التعليم ما قبل الجامعي، وهي ركن أساس من أركان التربية البدنية[1]، وللألعاب الرياضية اليوم قيم تربوية واجتماعية وثقافية وصحية وفنية وذهنية، وفي جملة ما تتصف به هذه الألعاب إمكاناتها الحركية والذهنية وطابعها التنافسي وجاذبيتها للاعبين والمشاهدين وما تنطوي عليه من إنجازات وتطور باتجاه الأفضل.

لمحة تاريخية:

إن حضارة اليوم هي حصيلة جهود مجتمعات متعددة عاشت في حقب التاريخ المتعاقبة ومنها التاريخ الحديث والمعاصر، وقد شمل تطور الحضارة الاقتصاد

(١) تشارلز أ. بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده (مؤسسة فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة ١٩٦٤).

والاجتماع والفكر والسياسة والإدارة والمعتقدات وغير ذلك مما يتصل بنظام حياة الإنسان، كما شمل الألعاب الرياضية التي تتصل بالنشاط البدني والحركة على وجه الخصوص، وقد تفاعلت المجتمعات في حياتها وأخذ بعضها عن بعضها الآخر وأثر بعضها في بعضها الآخر.

كانت الحجارة، إضافة إلى القوة الجسدية، السلاح الأول الذي استخدمه الإنسان في الدفاع عن نفسه وفي الصيد، ثم استعمل الإنسان الحراب الحجرية التي تطورت فأصبحت معدنية، وساعدت حياته الاجتماعية على اعتياده أنماطاً من اللعب بالأيدي والحجارة وما يصنعه من غصون الأشجار ومخلفاتها يمارسها ضمن جماعات على شكل رقص وتدريب على المهارات الأساسية في حياته مثل ألعاب الصيد ورمي السهام وألعاب الفروسية في الحضارات القديمة وفي بلاد ما بين النهرين وفي بلاد الشام.

وفي وادي النيل عرف المصريون القدماء المصارعة وحمل الأثقال والوثب والجري والسباحة والتجذيف والصيد والملاكمة والمبارزة بالعصي، كما عرفوا ألعاباً شعبية مختلفة بينها أنماط من الرقص الشعبي برزت في احتفالاتهم المختلفة، وكانت عنايتهم بالتربية البدنية جزءاً من عنايتهم بالجيش القوي.

وكان من بين ما ظهر في حضارة الهند القديمة وجود عناية خاصة بالرقص ولاسيما الرقص الذي تمارسه الفتيات في حفلات خاصة، ووجود عناية بالإعداد البدني العسكري للشباب وبرمي السهام والمبارزة واستخدام الحراب، ومارس الهنود القدماء نمطاً من أنماط لعبة البولو.

كذلك عني الفرس، في حضارتهم القديمة، بالإعداد العسكري، وبركوب الخيل واستخدام القوس والسهم.

وبرزت الألعاب الرياضية في الحضارة اليونانية، ولاسيما في أثينا واسبرطة، وكان من أهدافها الإعداد العسكري والتدرب على رمي الرمح والقرص وركوب

الخيل وقيادة العربات، وتعد الألعاب الأولمبية[1] القديمة من أعظم إنجازات الألعاب في الحضارات القديمة، وكانت ألعاب الجري والوثب والسباحة والرمي والمبارزة والمصارعة واسعة الانتشار في الحضارة الرومانية، والقصص التي تروى عن مصارعة الإنسان الحيوان كثيرة.



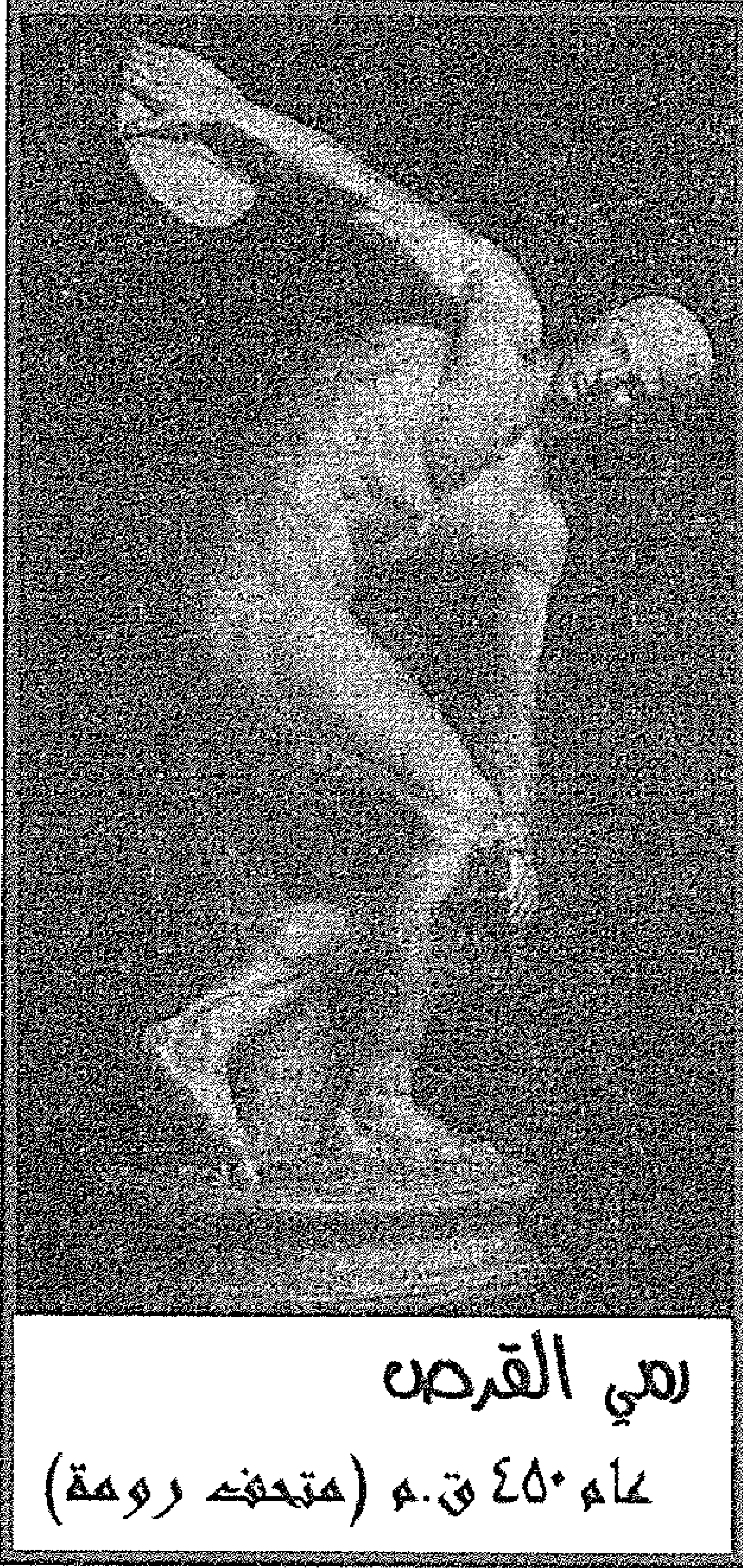
المصارعة عند الإغريق عام ٥٠٠ ق.م (متحف الآثار في أثينا)

وتنوعت الألعاب في البلاد العربية والإسلامية بعد الإسلام واتساع رقعة انتشاره، وفي مقدمة الألعاب ركوب الخيل والسباحة والجري والقفز وأنماط من المبارزة وأنماط من الألعاب الشعبية والألعاب الصغيرة.

ولم يكن للألعاب شأن كبير في أوروبا في العصر الوسيط، ومع ذلك كانت المنافسات في ركوب الخيل والمبارزة كثيرة الانتشار، ونشأت عنها سلوكيات وأخلاقيات الفروسية عند الفرسان والنبلاء والأشراف، وقد اتسعت رقعة انتشار هذه الألعاب مع عصر النهضة وبدأت بالعناية بالطفل وتربيته تربية بدنية، وقد شهد العصر الحديث قفزة سريعة وعظيمة في مجال الألعاب الرياضية فتنوعت الألعاب وبدأ تنظيم المباريات والمنافسات محلياً ودولياً وتكونت اتحادات لكثير من الألعاب، وكان من الإنجازات المهمة في هذا المجال العودة إلى تنظيم الألعاب الأولمبية

(١) عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلان، المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها (دار الكتب الجامعية، الإسكندرية ١٩٧١).

منذ سنة ١٨٩٦على المستوى العالمي والتوسع في ألعاب القوى والجمباز والمصارعة وألعاب الكرة والألعاب المائية.



رمي القرص
عام ٤٥٠ ق.م (متحف روما)

ويستطيع المتتبع لتطور الألعاب الرياضية المختلفة أن يرى شمول هذا التطور عدداً منها، فقد تطورت الألعاب الرياضية نوعاً وعدداً وتنظيماً وعروضاً وشعبية.

وانتشرت مع هذه التطورات الأندية الرياضية وتنوّعت، وتنوّعت أساليب التدريب على الألعاب وكثرت المباريات والمنافسات على النطاق الدولي والإقليمي والمحلي، وزاد السعي وراء تحسين الإنجاز، وتحقيق "الأرقام القياسية" في الكثير من المنافسات الفردية والجماعية، وتزايد شغف الشباب بمشاهدة الألعاب الرياضية وممارستها، وظهر الاحتراف في ممارستها إضافة إلى الهواية، وظهرت في بعض البلدان أنماط من "المراهنات" والشركات العاملة في هذه "المراهنات"، وغدت ممارسات الألعاب الرياضية عملية ترتبط بالاقتصاد والإعلام والحياة اليومية

المعاصرة، وأصبح لها أبطال ونجوم مرموقون ساعدت وسائل الإعلام على إبرازهم وشهرتهم، وزيادة أجورهم.

تصنيف الألعاب الرياضية:

من الصعب تصنيف الألعاب الرياضية وفق أسلوب علمي واحد وثابت، وذلك بسبب تطورها والتجديد فيها وطرائق ممارستها، ومع ذلك ظهرت اجتهادات انتهت إلى أنماط غير متكاملة من التصنيف أو التبويب، فقد صنف بعض المهتمين الألعاب الرياضية في صنفين: الألعاب الفردية والألعاب الجماعية، واعتمد آخرون استعمال الأدوات وصنفوها ومن ذلك مثلاً: ألعاب الكرات، الجمباز، ألعاب القوى، الألعاب المائية، وألعاب القوة، وأخذ غير هؤلاء ببنية الملاعب وصنفوها بألعاب الملاعب المكشوفة والملاعب المغلقة، وأخذ آخرون بتصنيفها وفق الفصل الذي تجرى فيه الألعاب مثل الألعاب الصيفية والألعاب الشتوية، وهناك محاولات لتصنيف الألعاب وفق أسس معينة كأن تصنف في الألعاب الأولمبية، والألعاب القارية، والألعاب الإقليمية، والألعاب المحلية وغيرها، وانطلاقاً من التداخل في التصنيفات السابقة يرى كثير من المهتمين بالألعاب أن تصنف كل لعبة على حدة، أو أن يعطى كل صنف اسماً معيناً استناداً إلى شيوع التسمية.

الهواية والاحتراف في الألعاب الرياضية:

يعد اللاعب هاوياً إذا مارس رياضته المفضلة وتدرب عليها في أوقات فراغه وإذا لم يستهدف المال من وراء لعبه، أو الإفادة من إمكاناته البدنية الفردية، ويشارك الهاوي في المباريات الدولية للهواة وفق نظم الاتحادات الرياضية الدولية للهواة، كما يفعل ذلك في الألعاب الرياضية في بلده حين تكون للهواة.

إلا أن تطور الألعاب الرياضية وما تتطلبه من اللاعب من نفقات وما تحتاج إليه من تنظيم وتوفير للأمكنة والأجهزة والأدوات دفع اللاعبين تدريجياً إلى التفكير في كسب المال والسعي وراء الربح، وقد دعم هذا السعي مهارات بعض اللاعبين واندفاع الناس إلى التمتع بمشاهدتهم وما يرافق ذلك من انفعالات،

وكذلك اتساع إطار المنافسة بين اللاعبين والأندية، وقد آلت الأمور في كثير من الألعاب الرياضية إلى ظهور لاعبين محترفين يجعلون من اللعب والتفوق فيه مورد رزق وباباً لكسب المال، ويمارس مثل هؤلاء لعبهم، أو احترافهم في اللعب في حدود تعليمات الاتحادات الدولية الرياضية للمحترفين وقد انتهى الأمر بالأندية إلى تضمين العقد المبرم مع اللاعب مقدار الأجر المخصص له وشروطاً أخرى تتصل بانتقاله من ناديه إلى ناد آخر لقاء مبلغ كبير من المال يحدده العرض والطلب وشهرة اللاعب ومنجزاته، وقد يصل المبلغ الذي يدفعه بعض الأندية الرياضية لشراء لاعب محترف إلى عدة ملايين من الدولارات، ويبدو أن التوجه نحو زيادة "أسعار اللاعبين" من أصحاب الإنجازات الكبيرة هو الغالب لما يحصل عليه النادي الرياضي من فوائد وشهرة نتيجة انضمام أولئك اللاعبين إلى فريقه(١).

الألعاب الشتوية : winter sport

الألعاب الشتوية winter sport ألعاب رياضية تُجرى في الأجواء الباردة على أرض مغطاة بالثلوج، أو على سطح المياه المتجمدة، وتمارس وفق قوانين محددة، بإشراف الاتحادات الرياضية الوطنية أو الدولية، ولها بطولاتها المحلية والقارية والعالمية والأولمبية، وقد بدأت الألعاب الشتوية الأولمبية منذ عام ١٩٢٤م.

تبدأ ممارسة الألعاب الشتوية عموماً كل سنة مع اقتراب أعياد الميلاد، وتمتد حتى عيد الفصح، ويعني ذلك أنها تبدأ في موسم سقوط الثلج وتنتهي بانتهائه تقريباً، ولهذه الألعاب ملابسها وأدواتها الخاصة، وتتمتع بسحر خاص يجذب الناس إليها، وتعد وسيلة مهمة للاستجمام والرياضة وهي شائعة بين سكان المناطق الثلجية والجبال العالية والمتوسطة الارتفاع، وقد زاد انتشار هذه الألعاب مع بداية القرن العشرين، شأنها في ذلك شأن أكثر الألعاب الرياضية.

---

(١) محمد مروان عرفات، الموسوعة العربية.

لمحة تاريخية:

اضطر الإنسان الذي يعيش في المناطق التي تغطيها الثلوج إلى التأقلم مع شروط الطبيعة منذ آلاف السنين، فبنى المنازل المناسبة، واستخدم بعض الوسائل التي تساعده على الصيد والتنقل فوق الثلوج، ولكن تطور رياضة التزلج على الثلج بدأ منذ عام ١٧٣٣م في مدينة كريستيانة القديمة (أوسلو اليوم) عاصمة النرويج، وتأسس أول اتحاد للتزلج على الثلج عام ١٨٧٥م في النرويج، ثم وضعت أولى قواعد القفز فوق الثلج عام ١٩٠١م، وفي عام ١٩١٠م تألفت أول لجنة دولية للتزلج على الثلج، وتأسس الاتحاد الدولي للتزلج FIS عام ١٩٢٤م، وبدأت بطولة العالم في هذه الرياضة عام ١٩٣٧م، وظهرت ألعاب شتوية جديدة مثل الخماسي الشتوي، وهوكي الجليد، والجري السريع على الجليد، والجري المتعرج على الثلج، والرقص الفني على الجليد، والتزلج الشراعي، والتزحلق مع استعمال الزلاقات وغيرها.

أنواع الألعاب الرياضية الشتوية:

من أهم الألعاب الرياضية الشتوية ما يلي:

١- الخماسي الشتوي:

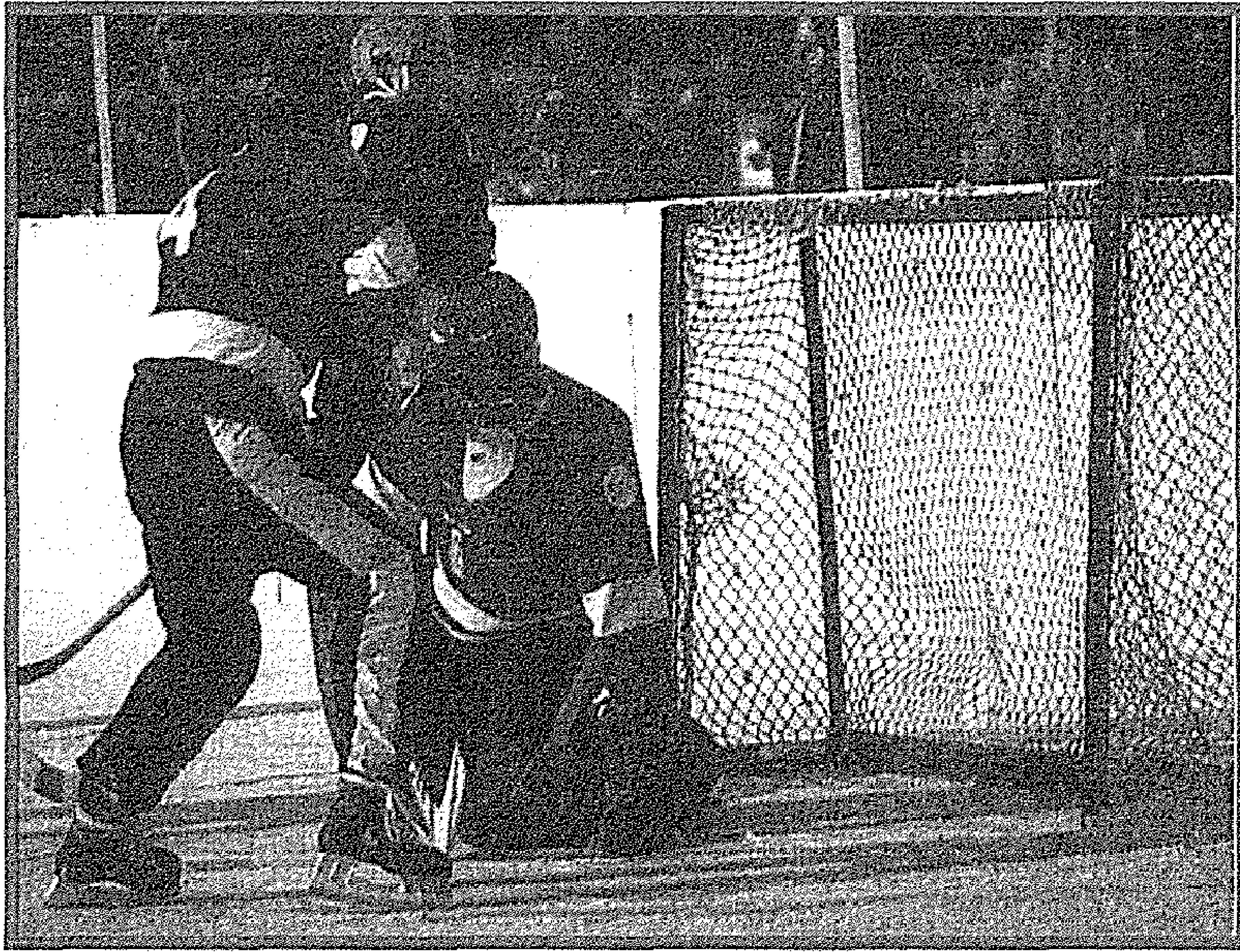
تضم هذه الرياضة مسابقتين في آن واحد وهما الجري (التزلج) الطويل على الثلج لمسافة ١٠ أو ٢٠كم، والرمي بالبندقية على أهداف ثابتة من وضعية الوقوف أو الانبطاح، ثم متابعة الجري (التزلج) بالاستعانة بالزلاجات والعصي، وهي مسابقة للرجال فقط، وتاريخها قديم، وقد شاعت في النرويج منذ عام ١٧٧٦م، ثم انتشرت في أوربا والعالم وصار لها اتحاد دولي رمزه UIPMB.



وقد دخلت مسابقات الخماسي الشتوي الألعاب الأولمبية الشتوية عام ١٩٦٠م، وبدأت بطولة العالم فيها عام ١٩٥٨م، وغدت مسابقة مستقلة عام ١٩٧٥م، وأضيفت إليها مسابقة جري (تزلج) التتابع على الثلج لمسافة ٧,٥كم لكل متسابق من الفريق المؤلف من أربعة متسابقين.

٢- هوكي الجليد:

وهي مسابقة جماعية شاقة على الجليد تحتاج إلى لياقة بدنية عالية، ويتبارى فيها فريقان يتألف كل منهما من ستة لاعبين أساسيين واثني عشر لاعباً احتياطياً يرتدون ملابس واقية خاصة، ويستخدم كل منهم عصا معقوفة (صولجان) طولها ١٣٥سم يضربون بها قطعة سوداء من المطاط من حجم خاص، ويحاول كل فريق إدخالها في مرمى الفريق الآخر.



أصل هذه اللعبة من كندا، عرفها الهنود الحمر وطوّرت عنهم وصارت تمارس منذ عام ١٨٣٠م على جليد الأنهار والبحيرات المتجمدة، ثم في صالات خاصة مستطيلة الشكل (٣٠×٦٠م)، ويقسم ملعبها بخطين عرضيين أزرقين إلى ثلاث مناطق دفاعية محايدة وهجومية، وفيها دوائر ونقاط لبدء اللعب، والمباراة ثلاثة أشواط مدة كل منها ٢٠ دقيقة بينها استراحة لمدة ١٠ دقائق، ويحكم المباراة ثلاثة

حكام، وللعبة قانونها وتعليماتها الصادرة عن الاتحاد الدولي لهوكي الجليد الذي تأسس عام ١٩٠٨م.

٣- الجري (التزلج) السريع على الجليد:

تتصف هذه المسابقة بالسرعة، وتتطلب لياقة عالية، وتجرى على مضمار دائري أو بيضوي الشكل يبلغ طول محيطه ٤٠٠م أو ١٠٠٠م، ومسافات مسابقاتها للرجال: ٥٠٠م، و١٠٠٠م، و١٥٠٠م، و٥٠٠٠م، و١٠٠٠٠م، وللسيدات: ٥٠٠م، و١٠٠٠م، و١٥٠٠م، و٣٠٠٠م.



وقد مارس الإنسان مثل هذه الرياضة منذ ٤٠٠٠ سنة فوق الأنهار أو البحيرات المتجمدة، وكانت هذه اللعبة تتبع اتحاد الرقص على الجليد، لكنها استقلت عنه وتأسس أول ناد لها عام ١٧٤٢م في أدنبرة (اسكتلندا)، وجرت أولى مسابقاتها عام ١٧٦٣م لمسافة ١٦و٣٢كم، وتأسس اتحادها الدولي ISU عام ١٨٩٢م، ونظمت أول بطولة عالمية للرجال عام ١٨٩٩م وللسيدات عام ١٩٣٦م، وبطولة أوربة للرجال عام ١٩٥١م وللسيدات عام ١٩٧٠م.

وقد أصبحت لعبة أولمبية عام ١٩٢٤م، ثم أضيفت إليها بعد ذلك مسابقات الانطلاق السريع على المضمار الجليدي عام ١٩٧٢م.

٤- الجري (التزلج) المتعرج على الثلج:

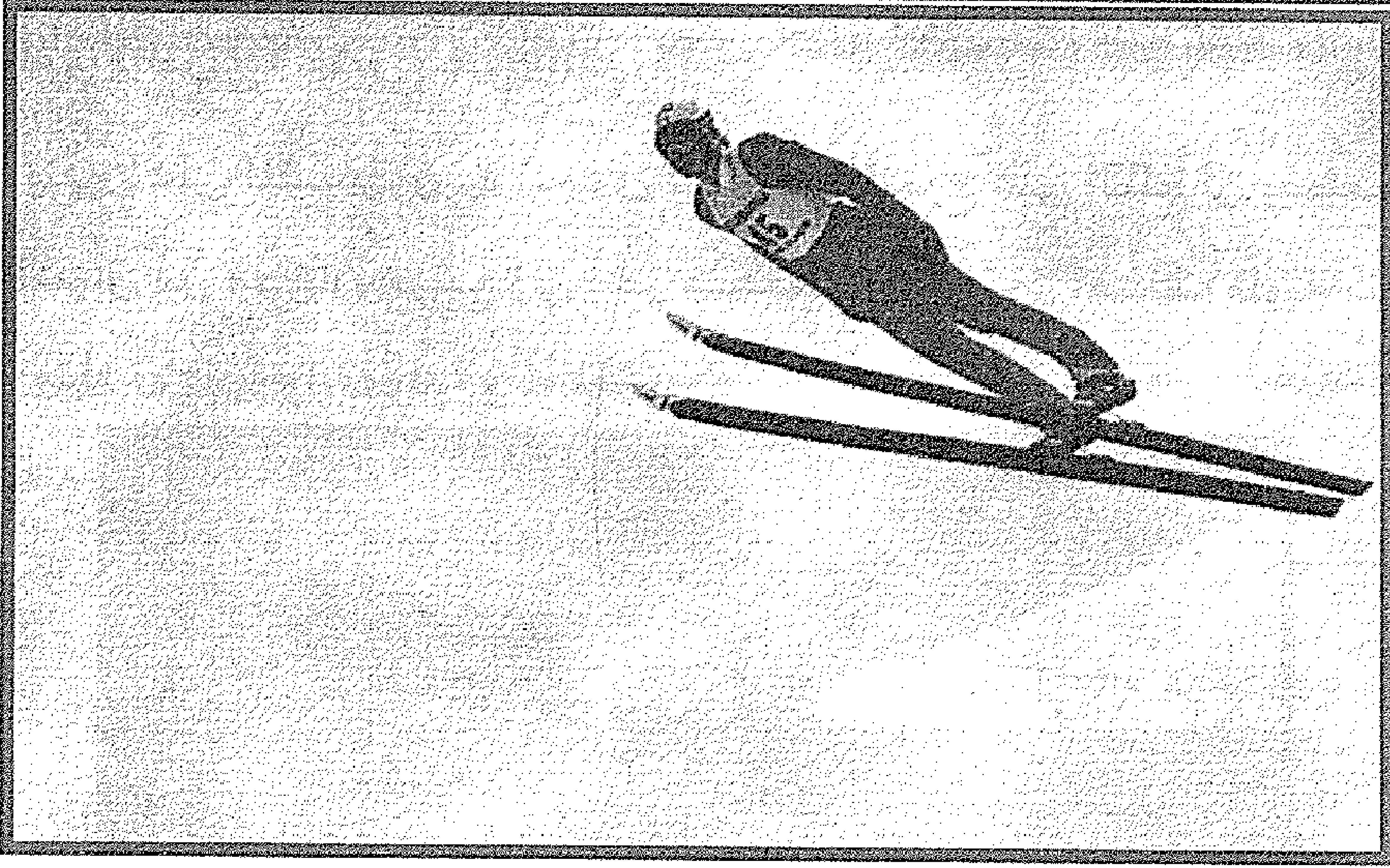
يتعين على المتسابقين في الجري (التزلج) المتعرج على الثلج أن يقطعوا تباعاً مسافة السباق من مكان مرتفع إلى آخر منخفض مروراً بين أهداف ملونة مثبتة على الأرض، منها الأفقية والعمودية والمائلة.



وللجري المتعرج أنواع منها: السريع، والمتعرج الأعظمي، والمتعرج الخاص، ولكل متسابق محاولتان، وتحتاج هذه الرياضة إلى زلاجات جيدة ناعمة وعصي يدوية، وكانت حتى عام ١٩٣٦م تتبع الألعاب الأولمبية ثم استقلت عنها بعد ذلك، ولكل من أماكن التزلج دليله الخاص به.

٥- القفز على الثلج:

انتشرت هذه المسابقة الرياضية مع بداية القرن العشرين، على المقافز الطبيعية أو العالية الصناعية، ولكل مقفز رقمه القياسي العالمي لأنه يختلف عن غيره بحسب شدة انحداره وارتفاعه وسماكة ثلجه وطول مهبطه، وهي رياضة تحتاج إلى الشجاعة وقوة الإرادة والانزلاق السريع على المقفز ثم الارتقاء والطيران في الهواء أبعد مسافة والتوازن والهبوط والتوقف، ويفوز بالمسابقة من يقفز إلى مسافة أبعد.



٦- الرقص الفني على الجليد:

تحتاج هذه الرياضة إلى ملعب جليدي أبعاده ٣٠×٦٠م، ولها ملابسها وأجهزتها وأدواتها الخاصة، كما تحتاج إلى دقة وسرعة وتوازن وقدرة على تنسيق الحركات، وتمتاز بجمال أدائها مع الموسيقى، ولها حركات إلزامية وحركات اختيارية فردية أو زوجية يؤديها اللاعب أو اللاعبة على الجليد، أو الاثنان معاً، ومنها الجري والقفز والدوران حول المحور الطولي للجسم، وحركاتها متدرجة في الصعوبة، وتعطى الدرجة للمتسابق وفق الأداء الحركي وتناسقه مع الموسيقى، وقد تطورت حركاتها بعد انتشارها خاصة في أمريكا وروسيا، وتعد إنكلترا موطنها الأصلي منذ القرن التاسع عشر، وتأسس اتحادها الدولي ISU عام ١٨٩٢، وبدأت بطولة العالم للرجال عام ١٨٩٦م، وللسيدات عام ١٩٠٦م، وللزوجي عام ١٩٠٨م، وفصل عنها الجري (التزحلق السريع) على الجليد عام ١٩٥٠م، ودخلت هذه اللعبة الألعاب الأولمبية الشتوية منذ عام ١٩٧٠م.

٧- التزحلق الشراعي على الجليد:

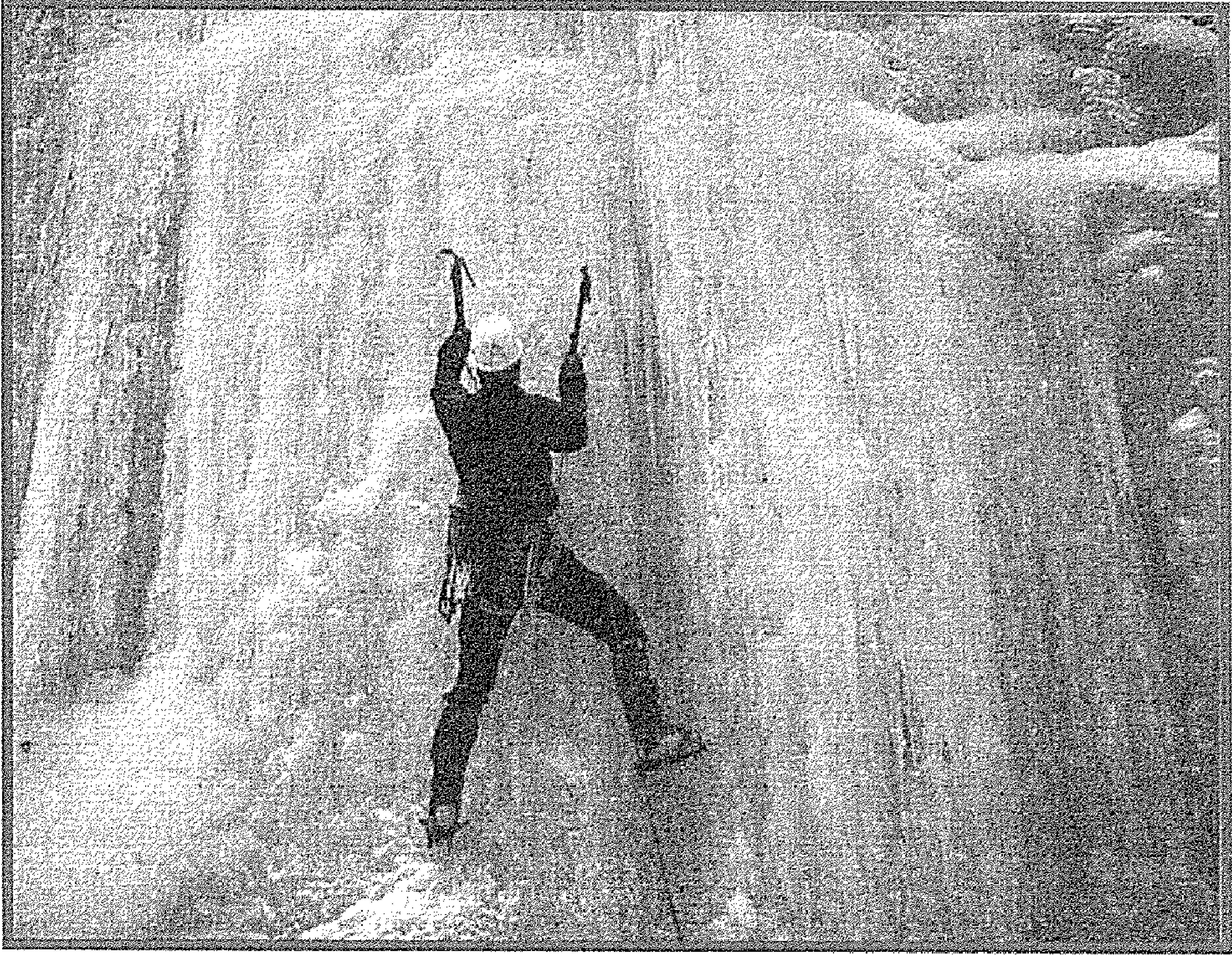
وهي رياضة يعود أصلها إلى الدول الأوربية الشمالية ثم انتقلت إلى دول أخرى في العالم يكثر فيها الثلج والمياه المتجمدة، وتمارس على سطح المياه المتجمدة المتسعة.



وتحتاج هذه الرياضة إلى قوارب يكون أسفلها قابلاً للانزلاق وتكون هذه القوارب مزودة بأشرعة تحركها الرياح التي قد تتجاوز سرعتها أحياناً ١٢٠كم/سا.

٨- أنواع أخرى من الألعاب الرياضية الشتوية:

هناك ألعاب تزحلق على الجليد من أنواع أخرى تجري في نطاق أضيق مما هي عليه الحال في الألعاب السابقة، ومن هذه الألعاب: مسابقة التزلج skating المعتمدة على وضع الاستلقاء أو الجلوس في زلاقات خشبية أو بلاستيكية خاصة تنزلق ضمن مسار معين من الثلج المجمد من مكان مرتفع إلى آخر منخفض، ويكون المسار متعرجاً بأشكال متنوعة، واللعبة للرجال والسيدات ضمن شروط خاصة، ومن هذه الألعاب أيضاً مسابقة التزحلق على عربات خاصة صغيرة تسير في مضمار خاص ومتعرج معد ضمن طبقة مجمدة من الثلوج، وتتسع العربة للاعبين أو لأربعة.



ومنها أيضاً رياضات ترفيه محددة مثل عربات الجر الثلجية ومسابقات الضاحية والقفز فوق الحواجز وتسلق الجبال الثلجية وغيرها[1].

الألعاب الشعبية : popular games

الألعاب الشعبية popular games ظاهرة من ظواهر النشاط الاجتماعي، عرفتها شعوب الأرض جمعاء، وهي إرث شعبي تتعاقب عليه الأجيال.

ويبدو اللعب أيضاً ظاهرة فطرية أو غريزية عند المخلوقات كافة، إذ كثيراً ما نشاهد صغار الحيوان تقوم بحركات هي إلى اللعب أقرب منها إلى أي مرمى آخر، وهذه النزعة المتأصلة لا تبقى عفوية بل تتنامى وفق الحاجات والحوافز، ويعتريها كثير من التطور الذي يرافق عادةً سلوك الإنسان.

(١) محمد شاهر شويكاني، محمد مروان عرفات، الموسوعة العربية.

مارس الإنسان القديم الألعاب فطرياً، وأحكم توظيفها لتكون أداةً من أدوات الاستمتاع والتسرية عن النفس، ولدفع السأم والرتوب.

واللعب الشعبي لا يقوم على أسس جدية صارمة، ولا يتبنى أهدافاً نبيلة عند الإنسان القديم على الأقل، وهو بعد محتكم إلى المعطيات وإلى ما توفره البيئة والجماعات من أدوات ووسائل ومحرضات وكل ما من شأنه أن يجعل اللعب ممكناً وممتعاً.

وتراث الشعوب حافل بهذه الألعاب، ولها عموماً خصائص مشتركة، كاعتمادها على رشاقة الحركة، وسرعة تبديل المراكز، والاستعراض اللطيف والبداهة، مما يسهم، على نحو غير مقصود، في تطوير اللياقة البدنية وإكساب المرونة والقوة وغيرها.

وتمارس هذه الألعاب على صور مختلفة، قد تكون فردية أو زوجية أو زمرية أو جماعية، وبعضها يؤدى على رقاع خاصةً كالشطرنج والبرجيس، وبعضها أيضاً يحتاج إلى أدوات كالكرات والعصي والصولجانات والحبال وغيرها.

كما يمكن أن تسلك الرقصات والدبكات بأنواعها في نظام الألعاب الشعبية لما تتطلبه من حركات سريعة ورشيقة.

وأما أمكنة ممارسة هذه الألعاب وأزمنتها فليست محددة، إذ يمكن ممارستها في أي مكان يصلح لذلك، ويساعد على أن تكون اللعبة متدرجة من الأسهل نحو الأصعب، ويمكن أن تكون في الليل أو في النهار.

ويجعل بعض المشتغلين بالرياضة هذه الألعاب ضمن الألعاب الصغيرة للتشابه القائم بينهما من حيث الشكل والمضمون.

والأمثلة على الألعاب الشعبية في تاريخ الشعوب كثيرة غفيرة، ويعد كثير منها نواةً وأصلاً لكثير من الألعاب الرياضية الحديثة، من ذلك لعبة "المداحي" عند العرب القدامى، وهي أحجار أمثال القرصة، كانوا يحفرون حفرة بقدر كل حجر منها، ثم يتنحون قليلاً، ثم يدحون بتلك الأحجار إلى تلك الحفرة، فإن وقع فيها الحجر فقد غَلَب، وإلا فقد غُلب، وهذه اللعبة هي ما يمارسها اليوم العالم المتحضر

تحت تسميات مختلفة مثل البلياردو billiards والسنوكر snooker والركبي[1] ruquby، ومن هذا الشغف باللعب بالكرات ما قيل: إن البلي (الكرات) المصنوع من الطين المطبوخ وجد في الكهوف فيما قبل التاريخ، وقد لعب قدماء الرومان مباريات البلي منذ ألفي عام مضت.

وكذا عثروا على لعبة على صورة عروس وكرة طينية صغيرة قريبة الشبه بما نراه اليوم بين أيدي الأطفال من دمى، في مقبرة مصرية قديمة بجوار طفلة محنطة.

ويعتقد أن رياضة الهوكي hockey انطلقت من البلاد العربية، ذلك أن العرب اتخذوا من سعف النخيل عصياً يضربون بها الكرات في أوضاع مختلفة، وهي رياضة شغلت نفراً من الخلفاء والوزراء الذين كانوا يمارسونها من على ظهور الخيل، واتخذوا لها ميادين خاصة في قصورهم، ثم انتقلت هذه اللعبة إلى الهند حيث تطورت، وغزت أنحاء العالم كله.

ومثل ذلك أيضاً ما يذكره المؤرخ بولوكس J.Pollux عن ألعاب يونانية قديمة نهارية وليلية، منها لعبة تشبه لعبةً مصريةً تدعى اليوم "برسيم برقوق" أو "أبيض وأسود"، وسيأتي بيان هذه اللعبة في موضعه.

ومن ذلك أيضاً مسابقات الجري ورمي الكرات القديمة المطاطية أو المحشوة بالخرق البالية التي كانت تمارس في ملعب قديم في المكسيك طوله ١٧٠م ولا يختلف كثيراً عن أحدث ملاعبنا المكشوفة اليوم، وكذا اصطبغت احتفالات السيبيريين بألعاب القوة الشعبية.

ما بسط القول فيه يدل على أن الألعاب الشعبية زاد تناهبته الشعوب، حتى شغل حيزاً في تراثها وعكس صوراً عن عاداتها وبيئاتها وأنماط التدريب على القوة والدقة والسرعة.

---

(1) بطرس رزق الله، المسابقات والألعاب الصغيرة (دار المعارف بمصر، القاهرة ١٩٧٠).

ولا يوجد تصنيف جامع للألعاب الشعبية العالمية، ومرد ذلك إلى تعدد ألوانها، وصعوبة جمعها وتبويبها، فمنها ما يناسب الذكور، ومنها ما يناسب الإناث، ومنها ما يصلح للجنسين معاً، ومنها ما يحتاج إلى فضل قوة ورباطة جأش كتلك التي تكون لإعداد المقاتل، ومنها ما هو ضرب من التسلية وإضاعة الوقت، ومنها ما لا ينهض إلا بالغناء والرقص، كما أن ثمة ألعاباً موسمية تجتلبها فصول السنة أو المناسبات المحلية، وقد زادها تعقيداً الألعاب الكهربائية والإلكترونية المستخدمة بالفيديو والحاسوب، وفي البلد الواحد تتفاوت أنماط الألعاب، فألعاب الريف تختلف عن ألعاب المدينة، وقد تتشابه بعض هاتيك الألعاب عند غير دولة، وتظهر بعض الفروق الناجمة عن بيئات كل شعب وعاداته، فأنى للمرء أن يحكم تبويب هذا كله وتصنيفه؟ غير أن ما لا يدرك كله لا يترك جله، وفيما يلي إلماعة إلى طائفة من هذه الألعاب الشائعة عند عدد من بلدان العالم.

لعبة "أبيض وأسود" من وادي النيل:

يشترك فيها فريقان متقابلان، يرمز للأول بالأبيض، والآخر بالأسود، ويرمى بينهما لوحة خشبية، أحد وجهيها أبيض، والآخر أسود، فإذا ما هوت اللوحة على الأرض وكان وجهها الأعلى أبيض وجب على الفريق الأبيض أن يطارد خصمه الأسود حتى يدركه بلمسة تعد هدفاً لمصلحة الفريق اللامس، وإن كان وجه اللوحة الأعلى أسود فعل الفريق الأسود ما فعله الأبيض، وهكذا دواليك حتى تكثر الأهداف عند أحدهما فيعد فائزاً.

لعبة "المس واهرب" من وادي النيل:

يتقابل فيها فريقان جاثيين على مساحة مستوية (١٠×٢٠م)، والمسافة بينهما خمسة أمتار، وكل منهم يحمل كرة، وأمام كل منهم صولجان خشبي يوضع على الأرض عمودياً، وبإيماءة من المشرف يدحرج أفراد المجموعة الأولى كراتهم على صولجانات المجموعة الثانية، فإن أصاب أحدهم ارتد إلى مكان محدد، وعلى

مقابله أن يرميه بكرته، فإن أصابه حاز هدفاً، ويستمر اللعب على هذا النحو حتى تسقط صولجانات أحد الفريقين كلها، فتحسم النتيجة.

لعبة "ذبحنا العنز" من بلاد الشام:

يشترك فيها بضعة صبية في أرض مستوية (٦×١٠م)، وينتخب مشترك ليثني جذعه، ويسند يديه إلى ركبتيه، وهو من يصطلح عليه بالعنز، ثم يتعاقب عليه الباقون قافزين فوق ظهره فتحاً، مرددين بعض المحفوظات الشعبية التي يختلف نصها من بلد إلى آخر، وما زال ديدنهم كذلك حتى يخفق أحدهم بالقفز أو يتعثر بالإنشاد، فيصبح هو العنز وتستأنف اللعبة من جديد.

لعبة "إيجو" من الجزائر:

يشترك فيها طائفة من الأولاد في مكان يسهل الاختفاء فيه، ويستحسن أن تكون ليلاً تحت ضوء القمر، ويتفق على مركز كأن يكون جداراً أو شجرة أو نحوها، يقف فيه شخص منتخب مغمضاً عينيه، ويباشر العد حتى رقم يتفق عليه، ريثما يتوارى الباقون في أماكن متباعدة، حتى إذا ما فرغ من عده وجب عليه أن يهتدي إلى أماكنهم محدداً إياهم بلمسة أو بذكر الاسم، ومن يستطع أن يحتال لأمره ويصل إلى المركز من دون أن يعرفه اعتد فائزاً، ومن لمس أو عرف وجب عليه أن يعيد الدور والوظيفة.

وهذه اللعبة من أكثر الألعاب شيوعاً في البلاد العربية، وإن كانت تعرف بغير ما اسم كالطميمة أو العسكر والحرامية في بلاد الشام والغماية في مصر.

لعبة "الطائر الأعمى" من اليابان:

يشترك فيها مجموعة من الصبيان في ملعب (٨×١٥م)، ويتحلقون حول واحد منهم منتخب مغمض عينيه يطلق عليه الطائر الأعمى، ثم يطوف حوله الباقون وهم ينشدون أغنية معروفة، ويقلعون فجأة عن الإنشاد سائلين: من خلفك؟ فإن تهدى إليه أصبح هو الطائر الجديد، وإلا استمر هو طائراً.

لعبة "الخيالة" من إثيوبيا:

يشترك فيها بضعة أزواج من اللاعبين المتكافئين، يستند الأول بالجثو الأفقي على الجدار، ويركب زميله على ظهره، ويسأل الراكب زميله عدة أسئلة علمية تختار بحسب المستوى الثقافي لهما، وتحدد من قبل مشرف، فإن أخطأ الجواب أمطره بأسئلة جديدة وبقي راكباً وإن أصاب تبدلت الوظيفة وتغيرت الحال!

لعبة "القطط والكلاب" من كوبا:

يتحلق فيها جماعة يختار كل واحد منهم اسم مدينة حول مشرف يبدأ بالقول: في مدينة كذا "يحدد مدينة بعينها" القطط تنبح، والكلاب تموء، فيجيب صاحب المدينة المذكورة: القطط في مدينة كذا تموء والكلاب تنبح، أما في مدينة كذا (يحدد مدينة جديدة) فالقطط تنبح والكلاب تموء، ثم يرد صاحب المدينة الجديدة، وهكذا دواليك إلى أن يحيد أحدهم ويزل فيخرج من اللعبة.

ويبدو أن نطق هذه الجملة باللغة الإسبانية المحكي بها في كوبا بالغ الصعوبة.

لعبة "صفق" من الصين:

وهي أن يتحلق جماعة من اللاعبين، ويعدون من ١- ١٠٠ أو ١٠٠٠ أو حتى يعثر اللسان، وقد يحدد أحد الأرقام كأن يكون الرقم ٧ ومضاعفاته، ويبدأ العد بالتسلسل، فإذا جاء الرقم ٧ أو مضاعفاته وجب على العاد أن يحدث صفقةً بدل الرقم، فإن سها عن ذلك أخرج من اللعبة.

لعبة "صيد السمك" من الدنمارك:

توضع مجموعة من الأشياء المختلفة في دائرة مرسومة على الأرض، ويتحلق حولها طائفة من الصيادين الذين يدلون بصناراتهم إلى هذه الأشياء محاولين التقاط أكبر عدد ممكن منها، وهم يتخيرون منها ما يسهل تعلقه بالصنارة.

وهناك ألعاب شعبية أخرى ما زالت منتشرة في البيئات المحلية، يمارسها الصغار والكبار وتعمل المنظمات الدولية على إحيائها ضمن إحياء التراث الشعبي، وزيادة التفاهم بين الشعوب[1].

الألعاب الصغيرة: small games

الألعاب الصغيرة small games وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والشباب والكبار، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجياً، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، كما أنها تؤدى إفرادياً أو زوجياً أو بالزمر أو جماعياً، وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع، والألعاب الصغيرة كثيرة الأنواع وتؤدى في أي زمان ومكان، وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل هو أيضاً تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية، وقد زاد انتشار الألعاب الصغيرة في العالم مع النصف الثاني من القرن العشرين لما تحققه من فوائد، ولأهميتها التربوية والصحية ولسهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها.

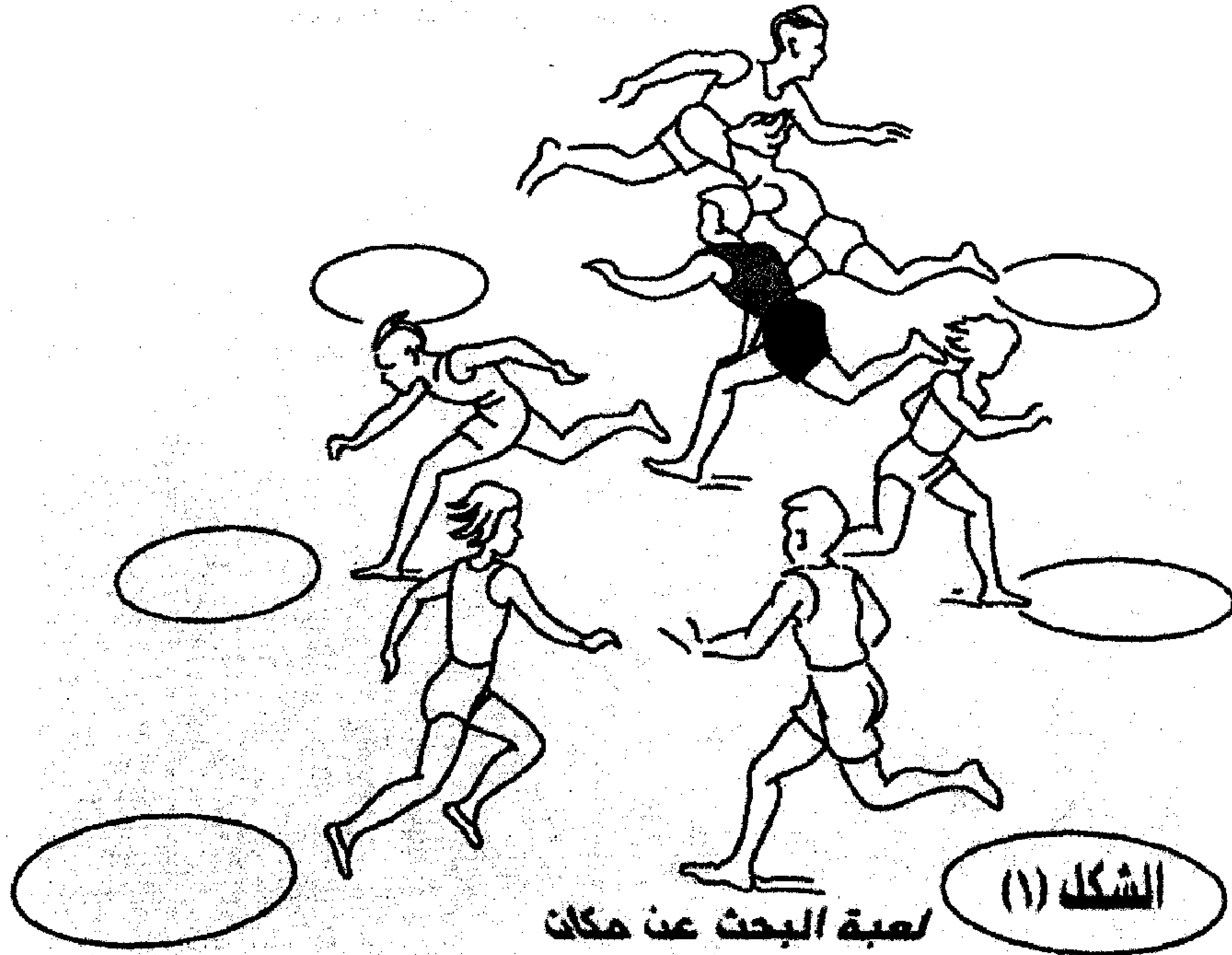
وكثيراً ما ينظر إلى الألعاب الصغيرة على أنها صورة للمجتمع الذي تسود فيه، ذلك أنها تتأثر تأثراً بالغاً بالأوضاع الاجتماعية السائدة، فهناك ألعاب تنمي حب المنافسة والتغلب على الآخرين مثل ألعاب احتلال الأراضي والبلدان أو الاستيلاء على كنز، أو لعبة "العسكر والحرامية" أو غيرها، وهناك ألعاب تغذي حب الزراعة والعمل وبعض المهن المختلفة، وقد يرافقها الغناء، وألعاب متفرعة عنها كنقل البريد، وصيد السمك، ورعي البقر، وألعاب الحقول والأنهار والبحار، وكذلك الرقص الشعبي المتوارث مع الموسيقى والغناء و"الدبكة"، وثمة ألعاب صغيرة تؤدى في الأماكن العامة والساحات والممرات بين البيوت تنمي لدى المشاركين حب الخير

(1) محمد شاهر شويكاني، الموسوعة العربية.

والبعد عن الشر وتعلمهم أحوال الأرض والسماء والنجوم والشمس والقمر والليل والنهار وفصول السنة مثل لعبة "يا مطرة زخي زخي" المعروفة في سورية والقفز بالحبل والكراسي الموسيقية وما يشبه ذلك، ويمكن النظر إلى الألعاب الشعبية القديمة، التي ما تزال تمارس على أنها جزء من الألعاب الصغيرة الحديثة.

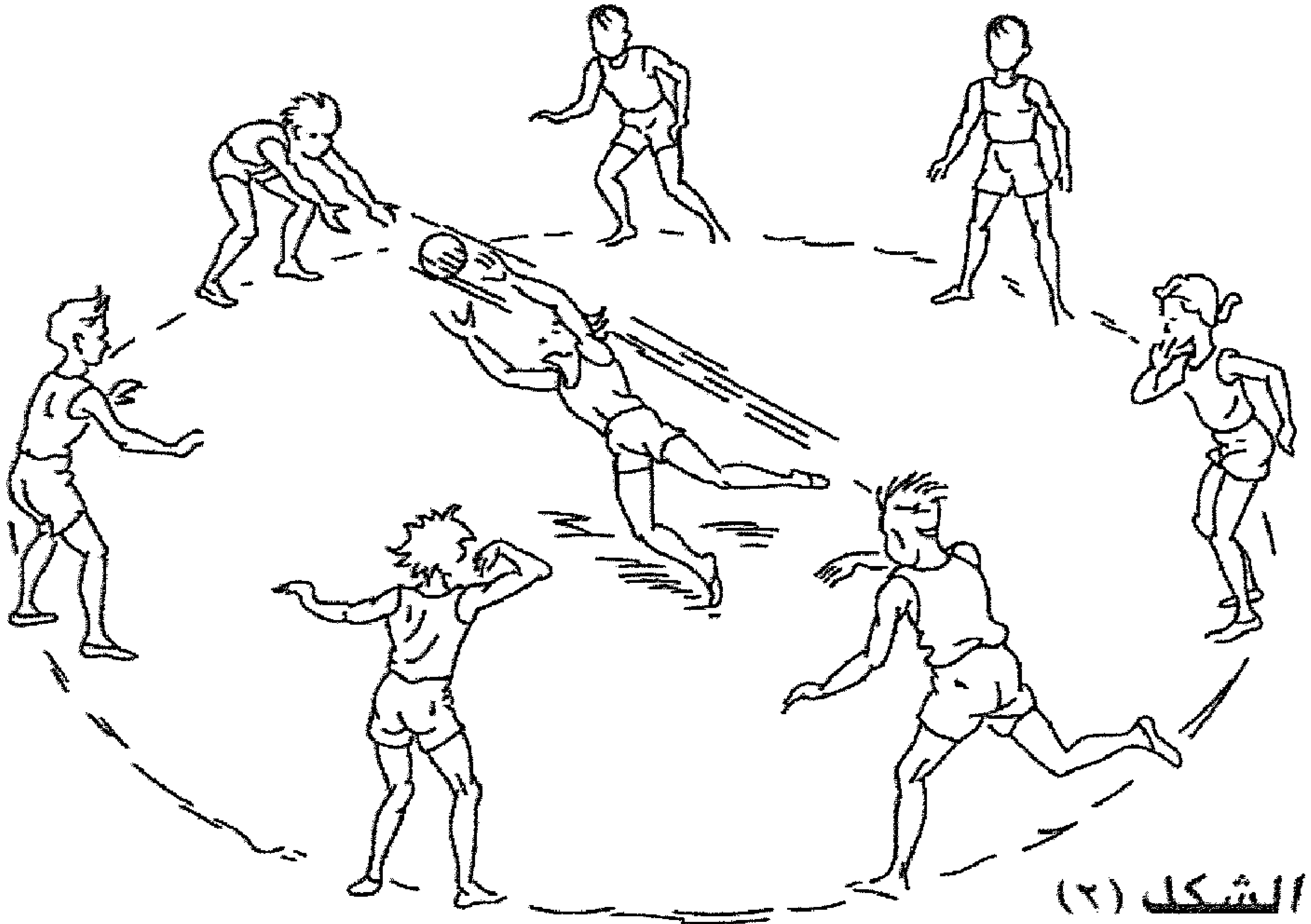
تصنف الألعاب الصغيرة في مجموعات بحسب الصفات الغالبة على كل منها، وقد تكون هذه الصفات واردة في اسم اللعبة فيدل اسم المجموعة عليها، ومنها:

- الألعاب الغنائية الصغيرة: وتشمل ألعاب التمثيل والرقص (الدبكات) والأغاني.
- ألعاب الجري الصغيرة: وتتضمن السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب المطاردة واللمس أو المسك (الشكل١).



الشكل (١)
لعبة البحث عن مكان

- ألعاب صغيرة بالكرات: وتهدف إلى تطوير الحركات الأساسية كلها في ألعاب الكرات واللعب الجماعي ضمن الفرق مثل تمرير الكرة واستقبالها والتصويب والمراوغة وما يشبه ذلك (الشكل ٢).



الشكل (٢)

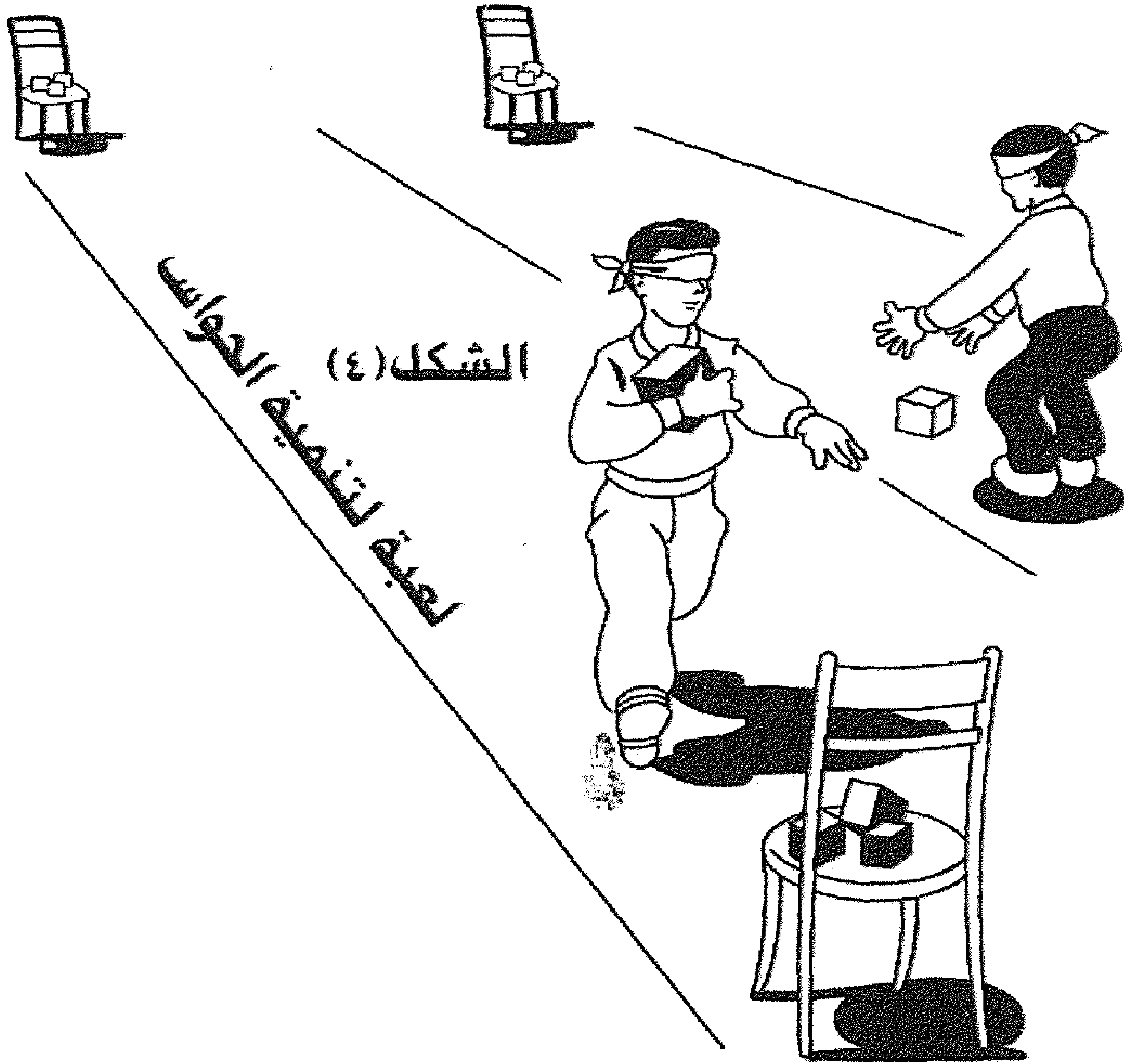
لعبة قطع الكرة

- ألعاب صغيرة لتنمية القوة والتحمل: وتضم المنافسات الفردية أو الزوجية أو الزمرية، أو الجماعية في الدفع أو السحب أو الشد أو التوازن وبأنماط مختلفة مثل شد الحبل، أو تتابع الزمر (الشكل ٣).



الشكل (٣) لعبة شد الحبل

- ألعاب صغيرة لتنمية الحواس: وتشمل ألعاباً تحتاج إلى مراقبة جيدة وتصرف سريع وانتباه شديد عن طريق البصر أو السمع أو اللمس وما يشبه ذلك، مثل التوجه بالصوت للوصول إلى الهدف أو لعبة التصفيق فور ذكر رقم ما (الشكل ٤).



الشكل(٤)

- ألعاب صغيرة تحت الماء: وتنفذ في الماء غير العميق كألعاب الجري، أو تنفذ في المياه العميقة كالغوص والغطس وسباقات السباحة بأنواعها وسباقات القوارب وغيرها.
- ألعاب صغيرة على الثلج: وتؤدى مع أدوات تزحلق أو تزلج أو من دونها ومنها ألعاب الجري على الثلج، والتزحلق على الجليد.

- ألعاب صغيرة في المناطق السكنية: وتتضمن ألعاب التخفي والتستر واقتفاء الأثر والبحث، وألعاب الهجوم والدفاع وألعاب الحارة.
- ألعاب صغيرة منزلية: وتؤدى في المنازل أو المعسكرات أو المخيمات أو في السهرات العائلية، وتشمل ألعاب التسلية أو المراقبة أو القوة أو التوازن أو المسابقات المرحة.
- ألعاب شعبية من البيئة: ويدخل ضمنها الألعاب الشعبية المعروفة التي لم ترد في التبويب السابق.

ومن الممكن إجراء بعض التبديل أو التغيير في الألعاب الصغيرة للإثارة والتشويق والتنويع بعد كل تنفيذ صحيح، فيزداد عددها وتكثر أنماطها وتصعب أدواتها، كتغيير شكل الملعب أو ترتيب اللاعبين، أو تغيير خط البداية أو النهاية، أو مسار الجري أو طريقته، واستعمال الأدوات المتوافرة آنياً، وتبديل الحواجز أو تحديد طرق اجتيازها، وكذلك تغيير طرائق تقويم النتائج والفائزين كأن يقوم أول الفائزين الثلاثة أو آخرهم أو كل المشاركين بحسب نشاطهم ووصولهم إلى خط النهاية أو بحسب استيعابهم لفكرة اللعبة، أو بحسب سرعة تنفيذهم ودقته وجودته، أو بحسب اللعب الجماعي ضمن الفريق.

ويراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة المرحلة العمرية للمشاركين وجنسهم وحالتهم النفسية، ومستواهم الحركي، وكذلك الانتقال المتدرج إلى المستوى المكافئ أي من الصعب إلى الأصعب، وتحديد المدة الزمنية للعبة وفواصل الراحة، بالطريقة التي تحقق الأهداف الحركية والتربوية من تلك الألعاب[1].

---

(1) محمد شاهر شويكاني، موسوعة المعرفة.

الألعاب القارية : continental games

الألعاب القارية continental games هي الدورات الرياضية التي تقام على صعيد قارة واحدة على غرار الدورات الأولمبية، ويحق لجميع الدول في تلك القارة المشاركة فيها شريطة أن يكون للدولة لجنة أولمبية وطنية عضو في اللجنة الأولمبية الدولية، وتراعى في هذه الألعاب أنظمة الاتحادات الرياضية الدولية ولوائحها، ويشتمل برنامجها على ألعاب مختلفة، وتقام كل أربع سنوات في مدة محدودة في إحدى مدن تلك القارة.

والألعاب القارية كثيرة أشهرها :

١- دورة ألعاب الدول الأمريكية : سلسلة من المنافسات الرياضية، طورت على غرار الألعاب الأولمبية، بدأت هذه الدورة عام ١٩٥١، ويشرف عليها اتحاد الدول الأمريكية للألعاب الرياضية ومقره مدينة مكسيكو عاصمة المكسيك، ويشارك في هذه الدورة دول الأمريكتين.

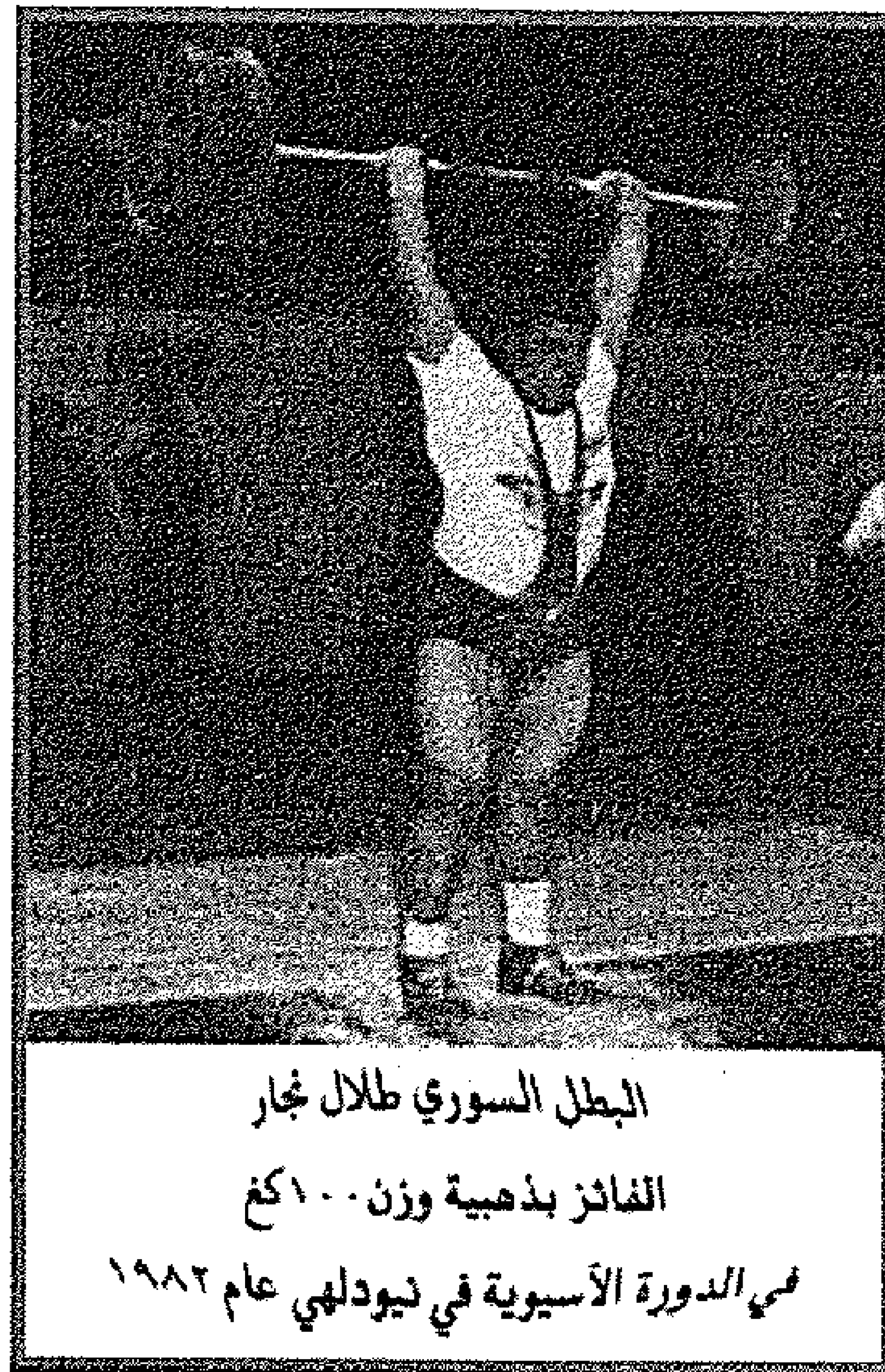


شعار الدورة الآسيوية
الحادية عشرة في بكين
عام ١٩٩٠

وفي العادة، تقام الألعاب كل أربع سنوات، وقد أقيمت أول مرة في العاصمة الأرجنتينية بونس آيرس وشارك فيها ٢٠٠٠ لاعب ولاعبة يمثلون إحدى وعشرين دولة، واشتملت الدورة على ثماني عشرة لعبة رياضية مختلفة.

٢- الألعاب الآسيوية: تقام دورة الألعاب الآسيوية (الآسياد) Asiad، منذ عام١٩٥١، وكان يشرف عليها حتى عام ١٩٨٢ اتحاد الألعاب الآسيوية ثم تبدل اسم الاتحاد فأصبح يشرف عليها منذ عام ١٩٨٢ المجلس الأولمبي الآسيوي Olympic Council of Asia ومقره في الكويت، يشارك في هذه الألعاب جميع دول القارة الآسيوية عدا إسرائيل، وأقيمت الألعاب الآسيوية أول مرة في العاصمة الهندية نيودلهي بمشاركة ٤٥٩ لاعباً و٣١ لاعبة يمثلون إحدى عشرة دولة، وشهدت تلك الدورة تظاهرة رياضية كبيرة في آسيا، وقد تضمنت الدورة ستة أنواع من الرياضات فقط، ثم تتالت الدورات فأقيمت حتى سنة ١٩٩٤ اثنتا عشرة دورة في تسع مدن مختلفة من القارة، في حين شارك في طوكيو في عام ١٩٩٤ أكثر من ستة آلاف لاعب ولاعبة يمثلون ثلاثين دولة.

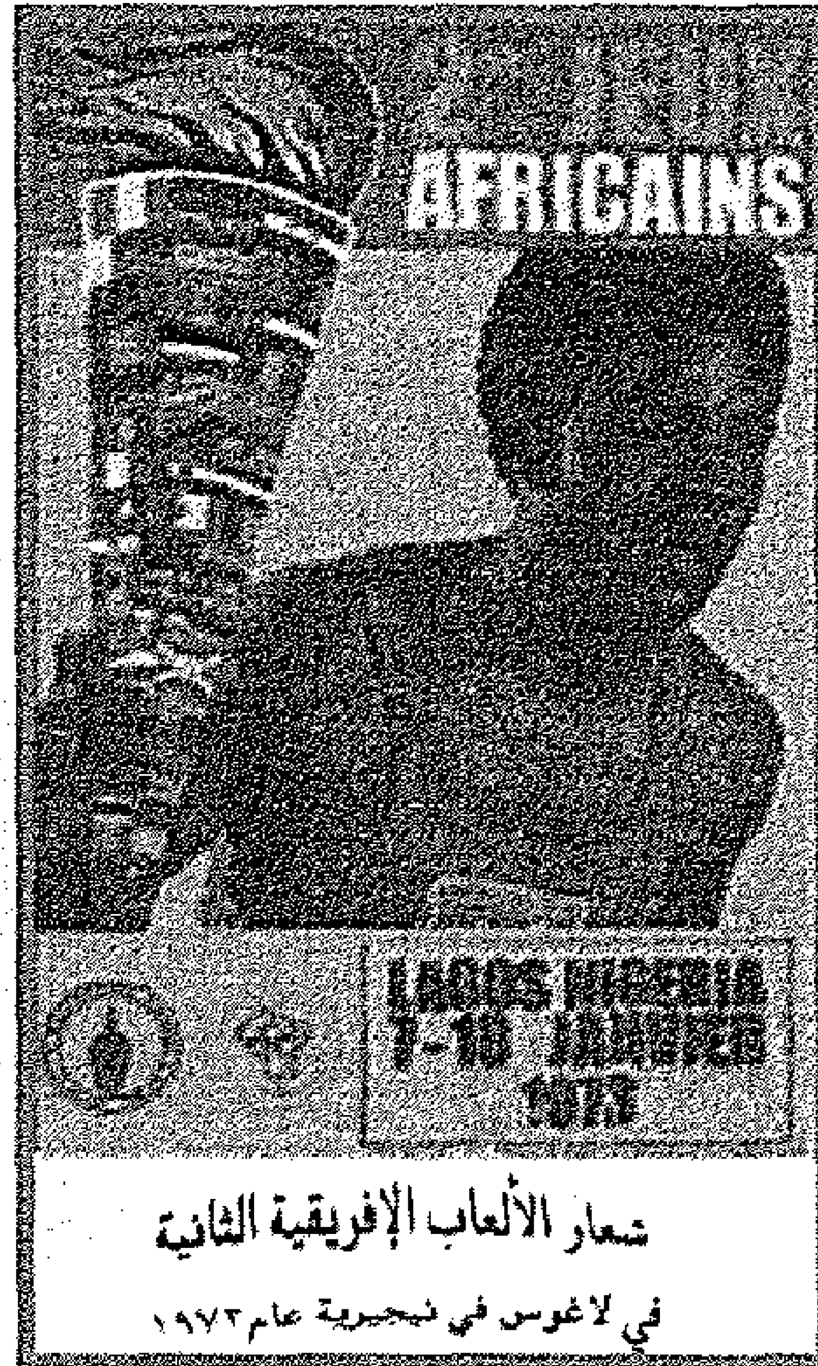
بدأت مشاركة الدول العربية في الألعاب الآسيوية منذ عام ١٩٧٤ في دورة طهران، وتمكن الأبطال العرب من الفوز بكثير من الميداليات الذهبية منذ ذلك الحين، وازدادت مشاركتهم في الدورات التي أقيمت بعد ذلك التاريخ.



البطل السوري طلال نجار
الفائز بذهبية وزن ١٠٠كغ
في الدورة الآسيوية في نيودلهي عام ١٩٨٢

٣- الألعاب الأفريقية: تعد دورة الألعاب الأفريقية أكبر الملتقيات الرياضة في أفريقيا وتقام كل أربع سنوات تحت إشراف رابطة اللجان الأولمبية الوطنية في إفريقيا، وكانت فكرة إقامة دورة الألعاب الأفريقية من ابتكار بيير دي كوبيرتان الذي لعب دوراً كبيراً في إحياء الحركة الأولمبية بصفته مؤسس دورات الألعاب الأولمبية الحديثة التي بدأت إقامتها في أواخر القرن التاسع عشر[١].

أول المباريات المفتوحة للقارة الأفريقية بأسرها وقعت بعد أربعين عاماً من المقصود[٢]، حيث بدأت دورات الألعاب الإفريقية الرسمية Africa games منذ عام ١٩٦٥ ونظمت أول دورة رسمياً في برازافيل بالكونغو بمشاركة سبع وعشرين دولة، وتضمنت الدورة عشرة ألعاب، وقد شاركت المرأة في هذه الدورات منذ بدايتها، وحالت العوائق المالية والفنية دون عقد الدورات الإفريقية بانتظام كل أربع سنوات، ثم أصبحت تقام بحسب أحوال الدول المنظمة لها، وقد أقيمت حتى ٢٠٠٧ تسع دورات كانت الأخيرة منها في الجزائر العاصمة عام ٢٠٠٧، وتجدر الإشارة إلى أن الدول العربية الإفريقية وفي مقدمتها مصر العربية، لها نصيب كبير في إحراز عشرات الميداليات الذهبية في هذه الدورة.



شعار الألعاب الإفريقية الثانية
في لاغوس في نيجيرية عام ١٩٧٣

(1) http://www.sis.gov.eg/VR/game/2.htm

(2) ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.

٤- الألعاب القارية في أوروبا وأوقيانوسيا: لا تقام ألعاب قارية في كل من أوروبا أو أوقيانوسيا، إذ تنظم في القارة الأوربية منذ أكثر من خمسين سنة ألعاب وبطولات رياضية لكل لعبة سنوياً أو كل سنتين، أو كل أربع سنوات، فقد أقيمت بطولات لألعاب نوعية مثل كرة القدم كل أربع سنوات منذ عام ١٩٦٠ وكرة السلة كل سنتين منذ عام ١٩٥٣، وكذلك تقام دورات في الجمباز والسباحة وألعاب القوى وغيرها في أوقات معينة وتشارك فيها جميع الدول الأوربية تقريباً، يضاف إلى ذلك أن الدول الأوربية تقيم مسابقات سنوية تأخذ طابع الكؤوس في معظم الألعاب الفردية والجماعية كبطولات الأندية الأوربية لكرة القدم والسلة وألعاب القوى وغيرها.

أما في أوقيانوسيا فتشارك في ألعابها دولتان هما أستراليا ونيوزيلندا، وتجري هاتان الدولتان سنوياً مقابلات وبطولات ثنائية فيما بينها[1].

ألعاب القوة: games of force

ألعاب القوة games of force هي مجموعة من الألعاب الرياضية تعتمد اعتماداً أساسياً على قوة الجسم واستعمالها في صرع إنسان آخر أو إلقائه أرضاً، أو دفعه إلى الاستسلام في منافسة رياضية، وتشمل ألعاب القوة المصارعة wrestling والملاكمة boxing والجودو judo والكاراتيه karate والتايكوندو taikwuno واشتهرت هذه الألعاب بأسمائها أكثر من تصنيفها.

المصارعة: **wrestling**

تعد المصارعة من أقدم الألعاب التي عرفها الإنسان البدائي ومختلف الحضارات منذ آلاف السنين، وتؤكد ذلك النقوش التي اكتشفت في بقاع مختلفة من العالم وتحكي اهتماماتها بهذه الرياضة التي تبرز قوة الجسم ومقدرة المصارع، وهي رياضة عنيفة تجري وفق أصول مقررة وقواعد معروفة تهدف إلى التدرب على

(1) فؤاد حبش، الموسوعة المعرفية.

الصراع والقتال، وغايتها المحددة رمي الخصم على الأرض وتثبيته، وكان الصراع يتم بين إنسان وإنسان، أو بين إنسان وحيوان، وسجل المصريون القدماء مظاهر المصارعة في نقوش على لوحات حجرية يعود تاريخها إلى نحو ثلاثة آلاف عام قبل الميلاد، وتمثل هذه النقوش قرابة مائتين وعشرين حركة مصارعة، ووجدت نقوش المصارعة بين رجلين لدى الآشوريين يعود تاريخها إلى سنة ١٧٥٠ ق.م. وبرع الإغريق في المصارعة، وخصصوا لها منازلات ومهرجانات، كما كانت تقام عند الرومان في مدرجاتهم المنتشرة في المدن الكبرى بين شخصين أو بين إنسان وحيوان بري في حالات أخرى.

واستخدمت للترفيه عن المشاهدين في عصر ساد فيه الرق، إذ كانت لهم عناية خاصة بالأسرى والعبيد الأقوياء، يعدونهم لمصارعة الحيوانات المتوحشة والمجالدة بعد تدريب خاص، ويعرفون بالمجالدين gladiators أو المصارعين، وكانوا يطبقون في التدريب تمارين قاسية لتحسين اللياقة البدنية ومهارات المصارعة، وأقام الصينيون القدماء يوماً خاصاً لعروض المصارعة ضمن الاحتفالات الدينية.



وعرفت المصارعة في اليابان بأسماء متعددة منها "السومو" و"الجوجوستو"، التي تطورت إلى ما يعرف اليوم باسم الجودو، وأقام ملوك أوروبا في العصور الوسطى مهرجانات للمصارعة، وكان الملوك يفاخر بعضهم بعضاً بأبطال المصارعة.

عرفت المصارعة في الألعاب الأولمبية القديمة، ودخلت ضمن أول دورة أولمبية في العصر الحديث أقيمت في أثينا عام ١٨٩٦م، وتأسس الاتحاد الدولي للمصارعة للهواة عام ١٩٢١م، وتأسس اتحاد المصارعة في سورية عام ١٩٥٨م، وتمارس لعبة المصارعة في جميع الدول العربية حيث ترعى شؤونها اتحادات فنية متخصصة.

وللمصارعة نوعان أساسيان، المصارعة الرومانية، والمصارعة الحرة.

المصارعة الرومانية:

وتمتد جذورها إلى اليونان والرومان وتجري على بساط أرضي بعداه ١٢×١٢م، ويسمح فيها باستخدام حركات مختلفة ومتنوعة للذراعين والوسط من دون استخدام الساقين لإعثار الخصم أو عرقلته، أو تثبيته، وغاية هذه الحركات طرح الخصم أرضاً أو جعل كتفيه تلمسان الأرض في آن واحد، فتنتهي المنازلة ويعلن الفائز.

وزمن المنازلة خمس دقائق للشباب والرجال، ويقود المنازلة خمسة حكام لتحديد الفائز، وتوزع النقاط في التحكيم اعتماداً على تنفيذ الحركات، ويوزع اللاعبون على ثمانية أوزان هي: ٥٤ ٥٨ ٦٣ ٦٩ ٧٦ ٨٥ ٩٧ ١٢٥كغ.

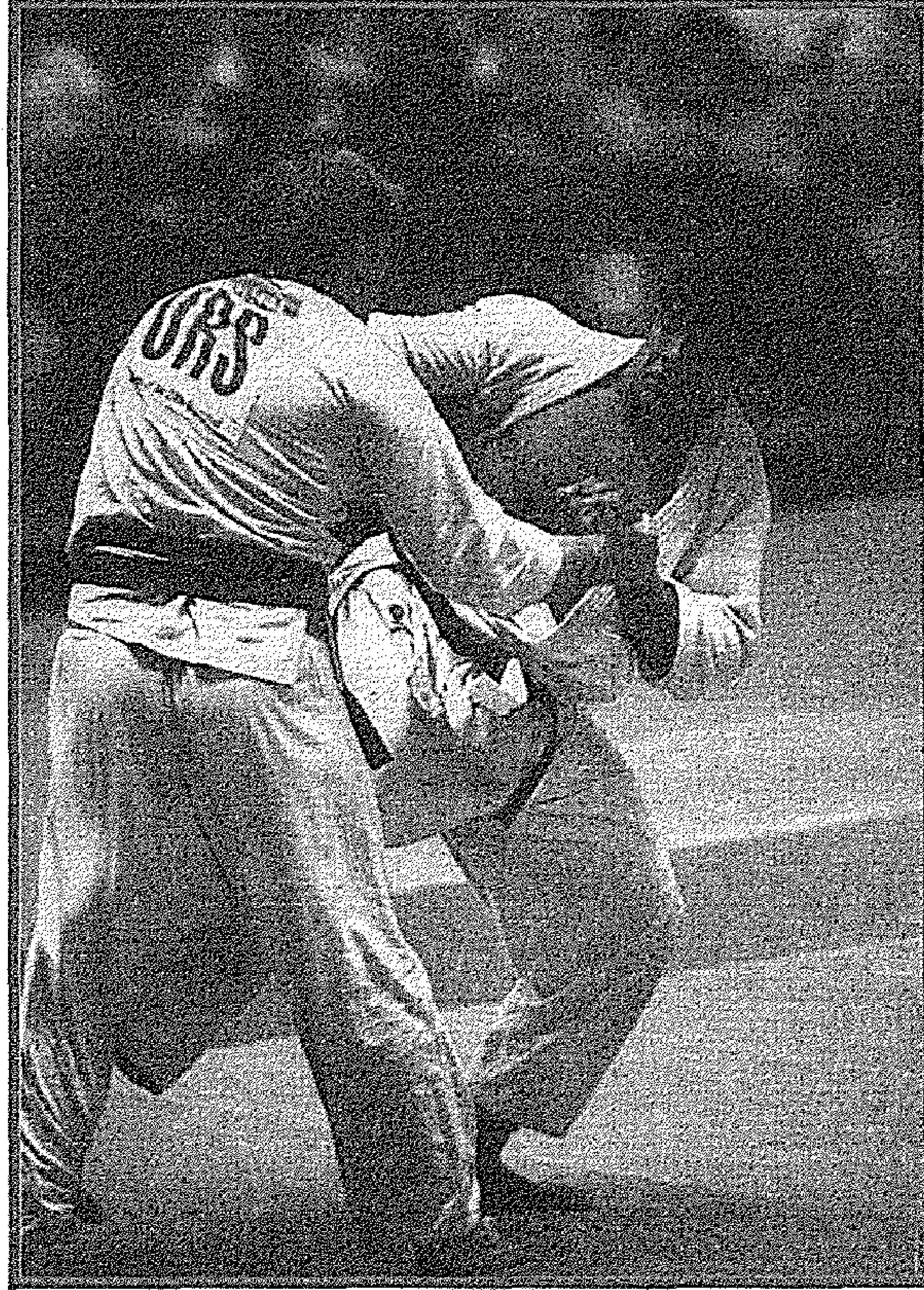
المصارعة الحرة:

وتخضع لقواعد المصارعة الرومانية، ولكن يسمح فيها باستخدام الساقين والذراعين ووسط الجسم، وأوزانها ثمانية كما هو الأمر بالرومانية أما المصارعة الحرة للمحترفين "الكاتش" catch فلها قواعد خاصة، وهي تنطوي على مخاطر جمة إذ تسمح قواعدها بالضرب الخطر، وتهدف هذه اللعبة إلى الشهرة والكسب المادي، ولا تدخل ضمن الألعاب الأولمبية، ويعدها الكثيرون بعيدة عن التقاليد الرياضية الحضارية.

الجودو:

تنحدر رياضة الجودو من أساليب قديمة في القتال عند اليابانيين تدعى جوجوستو ومعنى الكلمة "الطريقة المرنة اللطيفة" وقد عرفت هذه اللعبة عام ١٨٨٢م

حين وضع كانو Kano نظام "الكادوكان جودو" بعد دراسة واسعة لأساليب الجوجوستو، فحافظ على ما هو حسن منها وحذف ما هو ضار، أو غير مفيد، مستعيضاً عن ذلك بأساليب جديدة استنبطها بنفسه، فأظهر إلى الوجود هذه الرياضة المفيدة للجسم والعقل، وأخذ ينشر أساليبها في الدفاع والهجوم وخاصة بعد أن أسس الاتحاد الدولي للعبة عام ١٩٥٣م.



وأدخلت إلى الألعاب الأولمبية رسمياً في أولمبياد طوكيو عام ١٩٦٤م، وأدخلها عدد من تلامذته إلى الجيش العربي السوري عام ١٩٥٦م وأسس لها اتحاد عام ١٩٧١م.

وتتألف أساليب الجودو من ثلاثة أقسام هي:

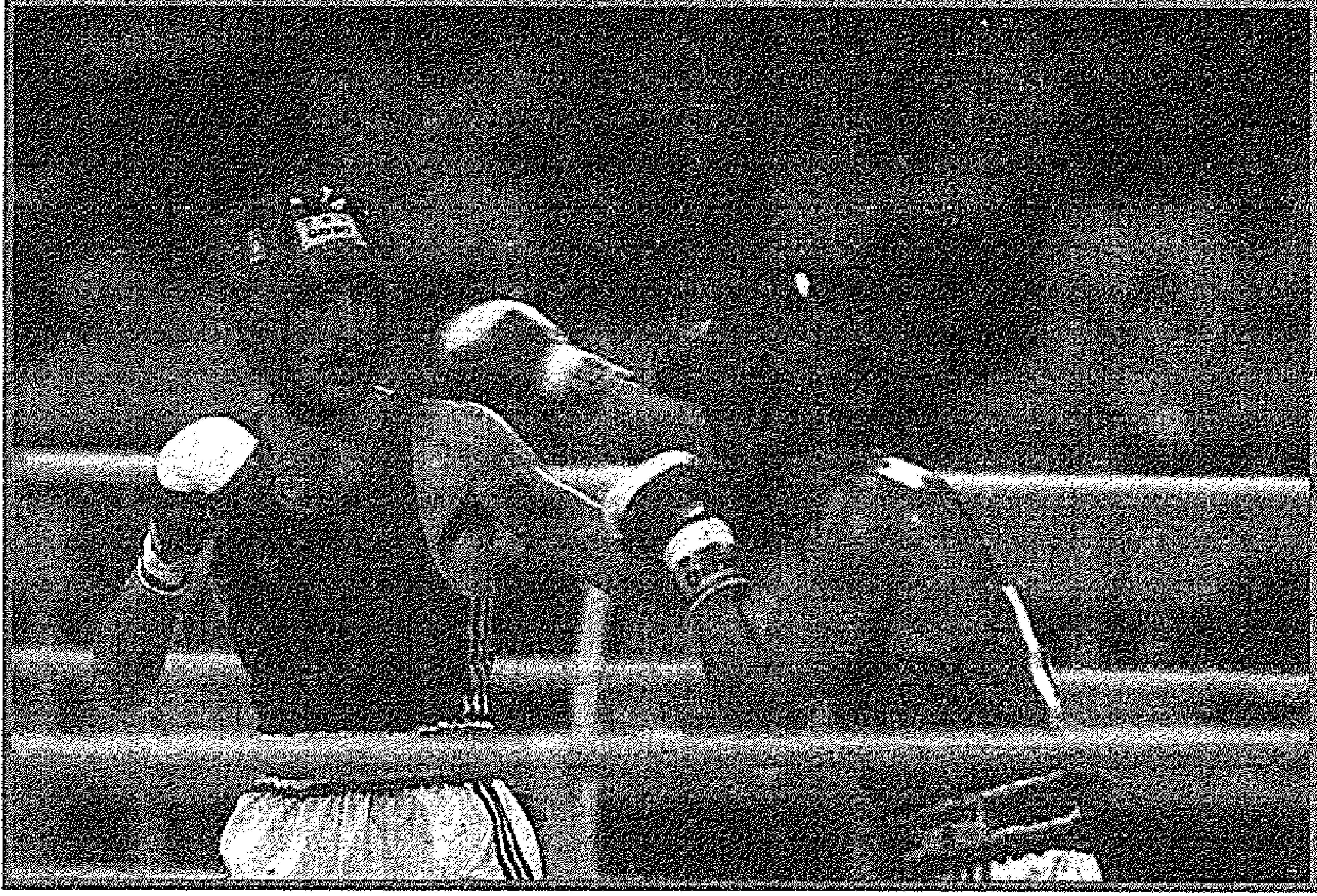
- حركات إسقاط الخصم إلى الأرض "الناكي وزا".
- حركات الخنق وبرم مفاصل الخصم أو ثنيها "كاتامي وزا".
- حركات مهاجمة النقاط الأساسية في الجسم "التامي وزا".

تقام منازلات الجودو على بساط أرضي مربع الشكل طول ضلعه ٩,٠٩م تحيط به منطقة أمان، ويرتدي لاعب الجودو لباساً خاصاً ذا مواصفات معينة يتوسطه حزام ذو لون معين يدل على مستوى اللاعب ومرتبته في اللعبة، وتنفذ الحركات ضمن منطقة اللعب، وتبدأ المنازلة بتحية متبادلة بين اللاعبين ثم يأمر الحكم بعدها بالمنازلة، وتقرر النتيجة على أساس درجة إتقان فنون الطرح أرضاً، وتنتهي فوراً في حال حصول أحد المصارعين على نقطة كاملة "حركة كاملة"، أو تثبيت الخصم على الأرض وتجميد حركته مدة ثلاثين ثانية، أو الاستسلام نتيجة مسكة كسر للخصم أو محاولة خنقه.

وتقسم فئات اللعب إلى سبعة أوزان هي: ٦٠، ٦٥، ٧١، ٧٨، ٨٦، ٩٥، وفوق ٩٥ كغ، إضافة إلى الوزن الحر، أما للسيدات فالأوزان هي: ٤٨، ٥٢، ٥٦، ٦١، ٦٦، ٧٢، وفوق ٧٢ كغ، ويحدد زمن المباراة بين ثلاث دقائق وعشرين دقيقة ويتفق على ذلك قبل المباراة، إلا أن المدة في أغلب الأحوال هي خمس دقائق، إذا لم تسجل إبانها أي من حالات الفوز المذكورة التي تستوجب إيقاف المباراة وإعلان الفائز فوراً، ويقود المنازلة حكم واحد هو المسؤول الوحيد عن سير المنازلة وقراراته نهائية، ويعاونه قاضيان، ويجوز الاكتفاء بواحد، وهما يقدمان المساعدة من خارج البساط حين الطلب.

الملاكمة:

يعود تاريخ الملاكمة إلى الماضي البعيد، فقد عثر على نقوش فرعونية تعود إلى ٣٠٠٠ عام قبل الميلاد، تمثل ملاكمين يلبسان قفازات جلدية حتى المرافق مطعمة بكتل حديدية ونحاسية، وكشفت الحفريات في العراق في معبد "خفاجي" عن لوحة حجرية يرجع تاريخها إلى عام ١٧٥٠ق.م نقش عليها رسم لرجلين يتماسكان وقبضاتهما ملفوفة بأساور من الجلد، وذكر هوميروس أن الإغريق مارسوا هذه الرياضة عام ٧٧٦ق.م، وظهر فن القتال عندهم بقبضة اليد في الألعاب الأولمبية القديمة، وكان المتبارون يلبسون قفازات مصنوعة من الجلد اللين المطلي بشحم الحيوان.



أما الرومان فقد أضافوا إلى قتال قبضات اليد وضع قطع معدنية بشكل حربة، وقد توقفت الملاكمة في الألعاب الأولمبية وحرم معها قتال القبضات عام ٣٩٢م، وفي القرن الثامن عشر بدأت لعبة الملاكمة بالانتشار في إنكلترا، وخضعت لعدد من الأنظمة، ثم تطورت ممارستها وانتقلت لعبة الملاكمة بنظامها من إنكلترا إلى أمريكا.

وأدخلت لعبة الملاكمة في الدورات الأولمبية الحديثة في دورة لوس أنجلوس عام ١٩٠٤م، ونصت أنظمتها على أن تجري مبارياتها على حلبة ارتفاعها ما بين ٩١، ١٢٢سم، مربعة الشكل طول ضلعها بين ٤,٩٠م و٦,١٠م تحيط بها حبال تبعد عن حوافها إلى الداخل نحو نصف متر.

وتعتمد المهارات الأساسية في الملاكمة على وقفة الاستعداد، أي الوضع الذي يتخذه جسم الملاكم لمهاجمة الخصم بقبضته أو للدفاع عن نفسه، وتتكون اللكمات الرئيسة من الضربة المباشرة أو المستقيمة بالقبضة اليمنى أو اليسرى، والضربة الصاعدة التي توجه من الأسفل إلى الأعلى، والضربة الخطافية التي تضرب بالذراع بشكل زاوية قائمة، والمرفق مرتفع في مستوى الكتف مع حركة للجسم نصف دائرية.

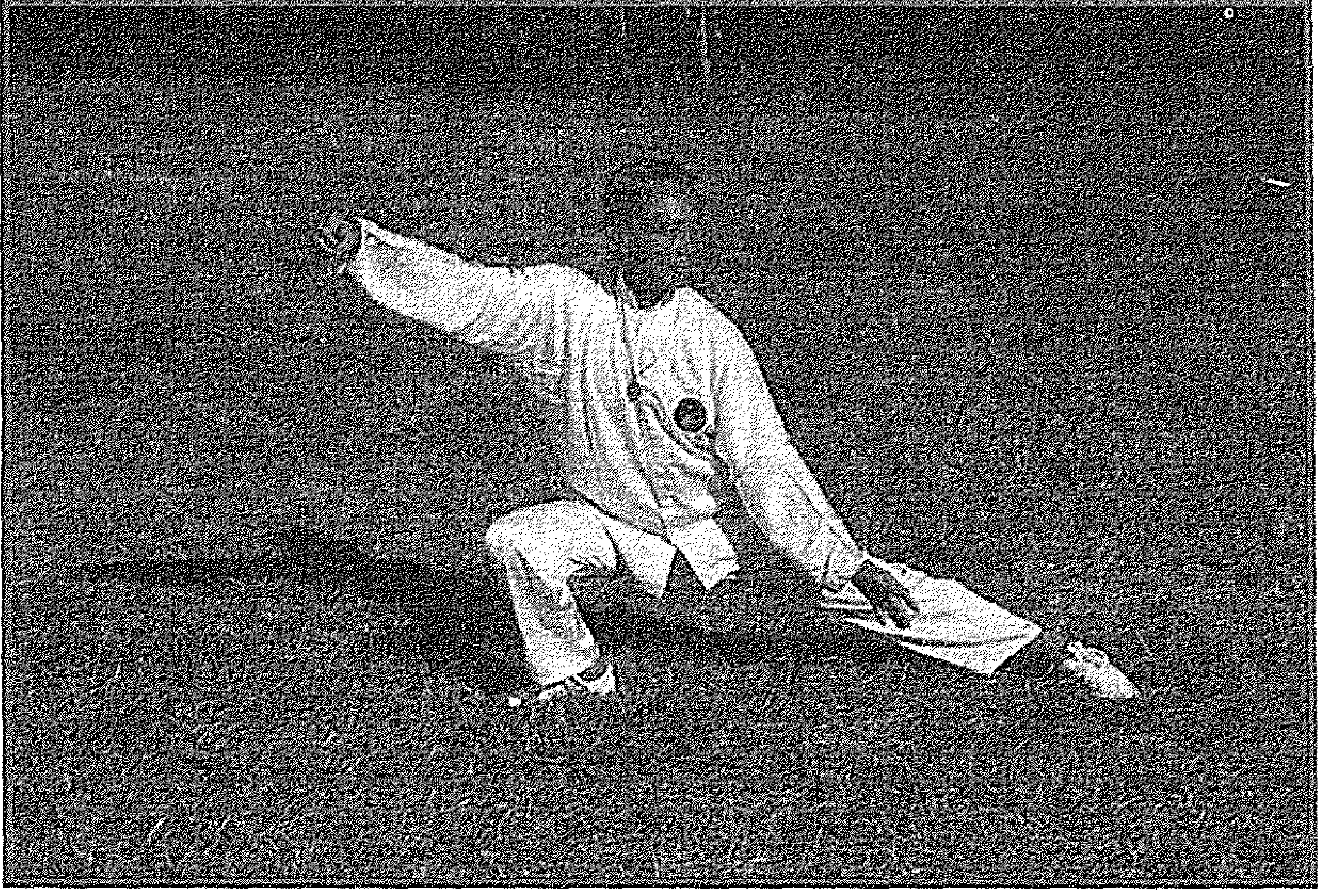
والأصل أن يمارس الملاكم هواية الملاكمة حباً باللعبة، وتكون جوائزها تذكارية وتمنع المراهنات ولا يسمح بالتحدي، ويبلغ عدد جولات المنازلة في البطولات العالمية والأولمبية ثلاث جولات زمن كل منها ثلاث دقائق، ويفصل بين الجولة والأخرى دقيقة واحدة، في حين يراوح عدد الجولات في مباريات المحترفين بين ٨ و١٥ جولة، ويدير منازلة الملاكمة حكم يشير إلى بدء المباراة وإلى نهايتها وينبه على مراعاة أنظمتها وقوانينها، وهنالك مؤقت للمباراة وخمسة قضاة يسجل كل منهم في جدول خاص النقاط التي أحرزها كل ملاكم لتحديد الفائز، وللملاكم مدرب ومساعد يكونان خارج الحلبة ويوجهان إليه النصح في أثناء الراحة بين الجولات، ويوزع اللاعبون على ١٢ وزناً هي: ٤٨، ٥١، ٥٤، ٥٧، ٦٠، ٦٣,٥، ٦٧، ٧١، ٧٥، ٨١، ٩١، وفوق ٩١ كغ، ويزن القفاز الواحد حوالي ٢٢٧غ يكون نصفه من حشو لين ونصفه الآخر من الجلد، ويتكون لباس اللاعب من قميص من دون كمين وبنطال قصير وقبعة واقية للرأس، وواقية للأسنان وأخرى للخصيتين، أما الملاكمون المحترفون فلا يرتدون القميص ولا واقية الرأس، ويختلف وزن القفازين وعدد الجولات عندهم، لذا تكون ضحايا هذا النوع كثيرة ومؤلمة، وهي من حيث الأساس وسيلة للكسب المادي وبعيدة كل البعد عن الروح الرياضية، ويحدد الفائز بالملاكمة بواحد من الأحكام التالية: الفوز بالنقاط في نهاية المنازلة، الفوز بالضربة القاضية عند حصولها، أو الضربة الفنية القاضية عندما يتأكد الحكم من عدم مقدرة الملاكم الخصم على المتابعة، أو بالانسحاب لعدم التكافؤ، أو لإصابة بالغة تمنع أحد الملاكمين من المتابعة، أو بارتكاب الخصم مخالفة جسيمة.

الكاراتيه:

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى الصينيين القدماء، فقد قام الراهب "دراما" قبل ألفي عام في معبد "شاولين" بالصين بتعليم تلاميذه طرائق التربية البدنية بغية تعويد أجسامهم على تحمل أداء شعائر العبادة القاسية، التي هي جزء من ديانتهم، ثم تطورت هذه الطرائق إلى حركات متتالية بعد أن تعرض الرهبان والنساك إلى القتل

من قبل جنود إمبراطور اليابان، ولما كانت ديانتهم تحرم عليهم القتل وتتكره فقد سعوا إلى إيجاد طريقة فعالة يدافعون بها عن أنفسهم، وبذلك تطورت طرائق التربية البدنية إلى حركات دفاعية وهجومية، وإلى فن قتالي جزئي يعتمد على تقوية أعضاء الجسم الرئيسة كقبضة اليد وحافتها والمرفق والقدم بالضرب بها على ألواح خشبية، ثم انتقلت هذه الفنون إلى جزيرة أوكيناوا اليابانية، وأدى اضطهاد حاكمها شعبه إلى ظهور قتال الكف الفارغة، وتطور مبادئ الدفاع عن النفس، ويعود الفضل في تأسيس لعبة الكاراتيه الحديثة وإدخالها إلى اليابان أول مرة إلى فوناكوشي شنشن Fonakoshi Shwn Shen عام ١٩٣٦م، الذي قام بتنظيم الفنون القتالية الصينية، ووضع أسسها وأنظمتها وحسنها وأسماها الكاراتيه نظراً لأصلها الصيني، ومعنى الكلمة المكونة من جزأين "الكارا" أي العزلاء و"تي" وتعني اليد، والمعنى الإجمالي اليد العزلاء، أي من السلاح وسوء النية، وأسس معهد "الشوتوكان" على نسق معهد الكادوكان للجودو، وفي عام ١٩٥٧م حولت الحكومة اليابانية الشوتوكان إلى هيئة رسمية تشرف عليها وزارة التربية فزاد تنظيمها وانتشارها، وبدأت الكاراتيه في سورية عام ١٩٦٩م وانتقلت إلى مصر عام ١٩٧٤م، وبعدها عمت أرجاء الوطن العربي، فأصبح الاهتمام بها كبيراً وانتشرت بسرعة، وأسس لها اتحاد عربي يرعى شؤونها ومسابقاتها.

ويعتمد فن الكاراتيه على تنفيذ حركات الهجوم أو الهجوم المعاكس وحركات الدفاع، وترتكز مبادئها الأساسية على استعمال الحد الأقصى لقوة عضلات الجسم، وعلى دراسة فيزيولوجيته، وتضع في الحسبان الشكل العام لوضع الجسم، واستعمال قوة عضلات الجسم، وتركيز القوة، وعمل الورك، والقوة والسرعة، كما تعتمد على سرعة البديهة، واختيار الوقت المناسب للهجوم أو الدفاع، وأسلوب التكتيك وتبادل الضربات.



وتمارس اللعبة على أرض مسطحة مربعة الشكل طول ضلعها ٨م وحولها منطقة أمان امتدادها ١,٥م، وبذلك يكون طول ضلع المربع ١١×١١م.

ويرتدي اللاعب بدلة كاراتيه بيضاء ليست على قدر الجسم، وحزاماً حول الخصر يدل على مرتبة اللاعب، ويضع أحد اللاعبين شريطاً أحمر والآخر أبيض، وتجري منازلات الكاراتيه على نوعين: فردي وجماعي، أو فرقي ويقود المباراة حكم وقاضيان، ويعد اللاعب فائزاً إذا أحرز ٣ نقاط كاملة "الضرب بالقدم على الرأس والصدر" أو ستة أنصاف نقاط "وزاري" أو بانسحاب الخصم.

وتحدد مناطق تسجيل النقاط على الرأس والصدر والبطن والظهر.

واعتمدت الكاراتيه لعبة أولمبية في أولمبياد أطلنطا في أمريكا عام ١٩٩٦م، وذلك بعدما توحد الاتحاد العالمي للكاراتيه ومقره اليابان والاتحاد الدولي للكاراتيه ومقره أوروبا، وأصبح الاسم الجديد "مؤسسة الكاراتيه التقليدية" ومقرها فرنسا، ويتنافس اللاعبون بالقتال الفردي في سبعة أوزان هي: دون ٦٠ دون ٦٥ دون ٧٠ دون ٧٥ دون ٨٠ كغ وفوق ٨٠كغ والوزن الحر.

أما السيدات فيتنافسن في ستة أوزان هي: ٥٠، ٥٥، ٦٠، ٦٥ فوق ٦٥ كغ والوزن الحر.

التايكواندو:

نشأت هذه اللعبة قبل الكاراتيه في كوريا عام ١٩٤٠م، حيث أسسها المدرب الجنرال "تشوي"، وبعد انقسام كوريا إلى شمالية وجنوبية أدخلت عليها تعديلات، وكان أبرز مطوريها الجنرال "كيوميونغ" الذي أخذ الأسلوب الشمالي، إلا أنه أرادها أكثر سلامة ففرض الواقيات على ثلاث مناطق: الرأس والوجه الصدر الخصيتين، مما جعلها أكثر أماناً، ويستخدم الكوريون الشماليون اليدين والرجلين معاً، وبهما تحتسب النقاط، في حين يقتصر الجنوبيون على استخدام القدمين مع شرط عدم إحداث الأذى بالخصم.

وتلعب التايكواندو في سبعة أوزان بحسب النظام الشمالي هي: ٦٠، ٦٧، ٧٢، ٨١، ٨٥ كغ وفوق ٨٥كغ والوزن الحر، أما في النظام الجنوبي فيضاف إلى هذه الأوزان ثلاثة أوزان هي: ٤٥، ٤٨، ٥٥كغ، أما السيدات فيلعبن في ستة أوزان هي: ٣٥، ٣٨، ٤٠، ٤٥، ٥٠، ٦٠كغ، ومدة النزال ٣ دقائق ويعد اللاعب فائزاً إذا ما أحرز أكثر وفق التقدير التالي:

- إصابة الرأس بالقدم (٣نقاط).
- إصابة الصدر بالقدم (٣نقاط).
- إصابة تحت الصدر أو أرجل الخصم بالقدم (نقطتان).

وقد يكون الفوز بالقاضية عند عجز الخصم عن المتابعة.

وتجري المنازلة على بساط مربع طول ضلعه ٨ أمتار، ويحكم النزال حكم واحد للساحة، وأربعة قضاة يسجلون النقاط، ويكون القرار لهم ويرجح الحكم أحد اللاعبين حين التعادل، ويرتدي اللاعبون لباساً يشبه لباس الكاراتيه مع وجود طرف أسود في نهاية الأكمام.

اعتمدت التايكواندو لعبة أولمبية للعرض فقط عام ١٩٦٠من ثم أصبحت أولمبية رسمية عام ١٩٧٥م، ودخلت إلى البلاد العربية في الثمانينات من القرن العشرين، وإلى سورية عام ١٩٩٠[1].

(1) محمد مروان عرفات، الموسوعة العربية.

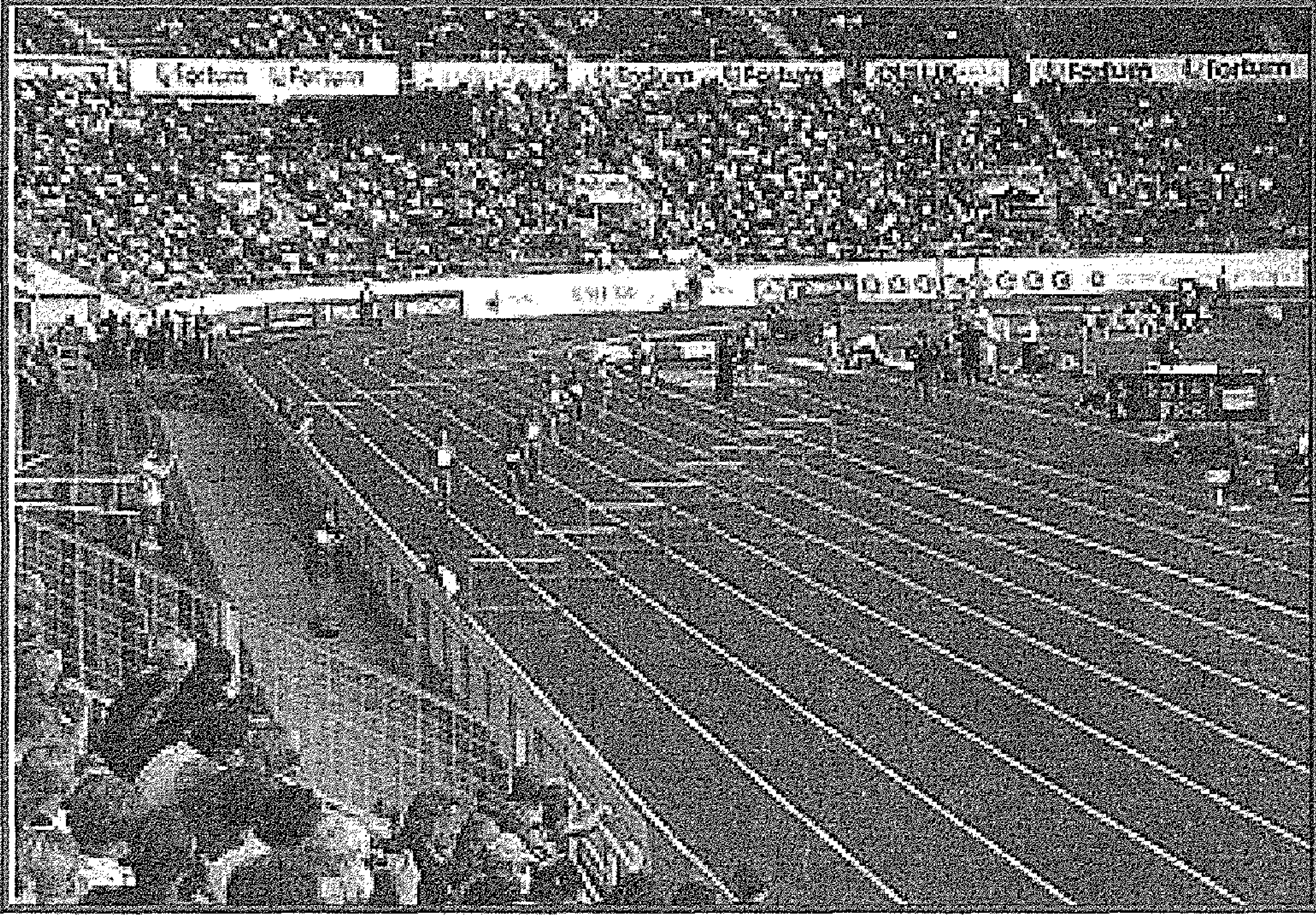
ألعاب القوى: track and field

ألعاب القوى track and field هي ألعاب متعددة المسابقات تعتمد على السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، وتشتمل على مسابقات المضمار (الجري والحواجز والتتابع)، والميدان (الرمي والوثب والقفز)، والمشي والجري على الطرق واختراق الضاحية، والمسابقات المركبة، ويتنافس الأفراد في هذه المسابقات المختلفة محتكمين إلى المسافة والزمن.

يرجع أصل هذه الألعاب إلى آلاف السنين حين مارس الإنسان الأول الجري خلف الطرائد ورميها والقفز فوق الموانع لمتابعتها، وقد عرف قدامى المصريين والآشوريون والإغريق بعضاً من هذه الألعاب وظهر ذلك في نقوشهم منذ الألف الثاني قبل الميلاد.

ظهرت هذه الألعاب في إطار الدورات الأولمبية القديمة أول مرة عام ٧٧٦ق.م، واستمرت حتى آخر دورة عام ٣٨٨م، ثم استمرت متقطعة بعد هذا التاريخ، إلى أن عادت لتمارس في إنكلترا منتظمة منذ عام ١٨٢٠م، وأقيمت أول بطولة لها في إنكلترا عام ١٨٦٦م، وتأسس الاتحاد الإنكليزي لألعاب القوى بعد ذلك في عام ١٨٨٠م، ودخلت ألعاب القوى الدورات الأولمبية بدءاً من أول دورة أولمبية حديثة عام ١٨٩٦م، واستمرت هذه الرياضة في الانتشار وتألف لها اتحادات في مختلف البلاد، ووضعت القوانين والأنظمة لممارستها والاشتراك في مسابقاتها المختلفة، ظهرت اللعبة في البلاد العربية ابتداءً من مصر عام ١٩١٠م حين أسس الاتحاد المصري لألعاب القوى، ثم عمت كل الوطن العربي، وتأسس الاتحاد السوري لألعاب القوى عام ١٩٥٢م، كما تأسس الاتحاد العربي عام ١٩٧٥م ومركزه الرياض، في حين تأسس الاتحاد الدولي في السويد عام ١٩١٢م.

فعاليات ألعاب القوى:

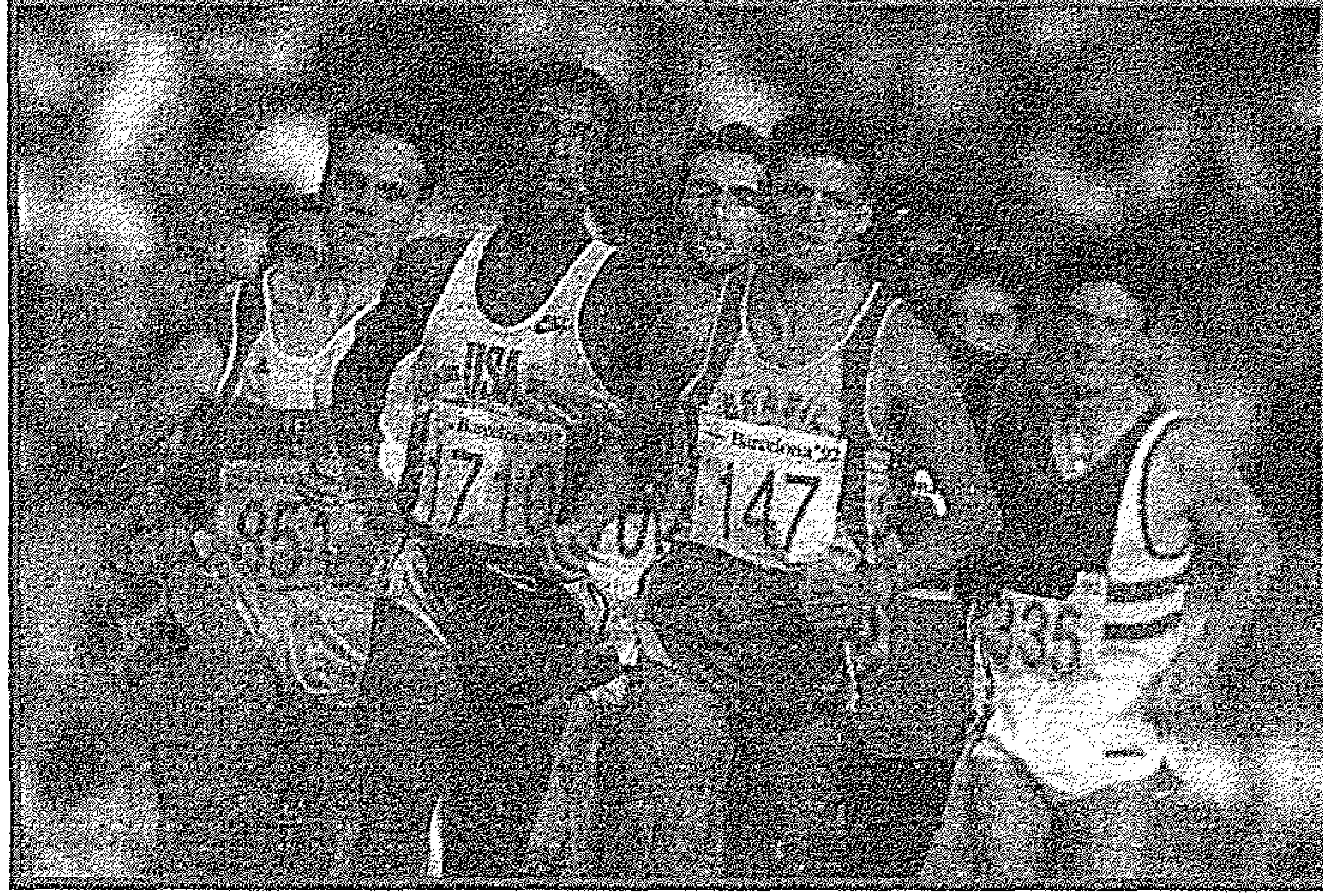


- المسافات القصيرة: ١٠٠ متر- ٢٠٠ متر- ٤٠٠ متر.
- المسافات المتوسطة: ٨٠٠ متر- ١٥٠٠ متر- المايل- ٢٠٠٠ متر.
- المسافات الطويلة: ٣٠٠٠ متر- ٥٠٠٠ متر- ١٠٠٠٠ متر.
- التتابع: ١٠٠ متر تتابع- ٢٠٠ متر تتابع- ٤٠٠ متر تتابع.
- العدو: خارج الملعب الماراثون- نصف الماراثون- العدو الريفي- ٢٠ كيلومتر مشي- ٥٠ كيلومتر مشي.
- الحواجز: ١٠٠ متر حواجز- ١١٠ متر حواجز- ٤٠٠ متر حواجز- ٣٠٠٠ متر موانع.
- القفز: القفز العلوي- القفز بالزانة- القفز الطولي- القفز الثلاثي.
- الرمي: رمي المطرقة- رمي الجلة- رمي الرمح- رمي القرص.
- الفعاليات المركبة: السباعي- العشاري.

مسابقات ألعاب القوى:

١- مسابقات المضمار:

وهي المسابقات التي تجري في المضمار (المسار البيضوي) حول ميدان الملعب، ويبلغ محيطه ٤٠٠م وعرضه ١٠٫٥٧م وهو مقسم إلى ثمانية مسارات عرض كل منها ١٫٢٢، ١٫٢٥م.



٢- مسابقات الميدان:

وتجري في ساحة الملعب العشبي الذي يحوي مسارات الاقتراب في الوثب والقفز، ودوائر الرمي، وأقواس القطاعات، وحفر الوثب الخاصة بكل مسابقة.

٣- مسابقات المشي:

وهي سلسلة من المسابقات المختلفة التي تجري في المضمار وعلى الطرق العامة وفي الضواحي، ولمسافات مختلفة، وتكون فيها الخطوات متطابقة ومتلاحقة من دون انقطاع اتصال المتسابق بالأرض، وقد دخلت الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٨م.

٤- مسابقات الجري:

وهي سلسلة من الخطوات المتطابقة والمتلاحقة، ويختلف الجري عن المشي بوجود مرحلة القفز التي ترتفع فيها قدما المتسابق عن الأرض في آن واحد، وقد دخلت الألعاب الأولمبية الحديثة عام ١٨٩٦م.

المسابقات المدرجة في الدورات الأولمبية والبطولات الرسمية للجنسين:

طرأ تعديل منذ عام ١٩٨٦ على مسابقات ألعاب القوى، إذ بدأ الاتجاه واضحاً نحو إدخال مسابقات جديدة إلى الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على بطولات العالم مثل ماراثون الرجال، ومسابقات القفز بالعصا، ورمي المطرقة، والوثب الثلاثي للسيدات، وعليه فإن المسابقات التي تجري اليوم تبدو واحدة في الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وهي:

١- مسابقات الألعاب الأولمبية:

أ- للرجال:

- مسابقات الجري:١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ٨٠٠م، ١٥٠٠م، ٥٠٠٠م، ١٠٠٠٠م، ٤×١٠٠م تتابع، ٤×٤٠٠م تتابع، ١١٠م حواجز، ٤٠٠م حواجز، ٣٠٠٠م موانع.
- مسابقات المشي: ٢٠كم، ٥٠كم.
- مسابقات الميدان: الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، الوثب العالي، القفز بالعصا، دفع (قذف) الكرة الحديدية، رمي القرص، رمي الرمح، رمي المطرقة، المسابقة العشارية (مشتركة بين المضمار والميدان).
- الماراثون: وهي الجري مسافة ٤٢,١٩٥كم يبدأ في المضمار ثم يتابع الجري على الطرق العامة وينتهي في المضمار.

ب- للنساء:

- مسابقات الجري:١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ٨٠٠م، ١٥٠٠م، ٥٠٠٠م، ١٠٠٠٠م، ١٠٠م حواجز، ٤٠٠م حواجز، ٤×١٠٠م تتابع، ٤×٤٠٠م تتابع.
- مسابقات المشي:٢٠كم.
- مسابقات الميدان: دفع الكرة الحديدية، رمي القرص، رمي الرمح، الوثب الطويل، الوثب العالي، القفز بالعصا، الوثب الثلاثي.
- الماراثون: وهو الجري مسافة ٤٢,١٩٥كم يبدأ في المضمار ويتابع في الشوارع وينتهي في المضمار.

٢- مسابقات بطولات العالم:

وهي المسابقات الأولمبية نفسها بعد أن تم توحيدها معها.

٣- مسابقات الصالات المغلقة:

وهي مسابقات تجري ضمن الصالات المغلقة، ولها مسابقاتها وأرقامها وأزمانها الخاصة وهي:

أ- للرجال:

- مسابقات المضمار: ٦٠م حواجز، ٦٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ٨٠٠م، ١٥٠٠م (٣٠٠٠م أو ٥٠٠٠م)، ٥٠٠٠م مشي، ٤×٢٠٠م تتابع، ٤×٤٠٠م تتابع، ٤×٨٠٠م تتابع.
- مسابقات الميدان: الوثب الطويل الوثب العالي، الوثب الثلاثي، القفز بالعصا، دفع الكرة الحديدية، المسابقة السباعية (وهي مشتركة بين الميدان والمضمار).

ب- للنساء:

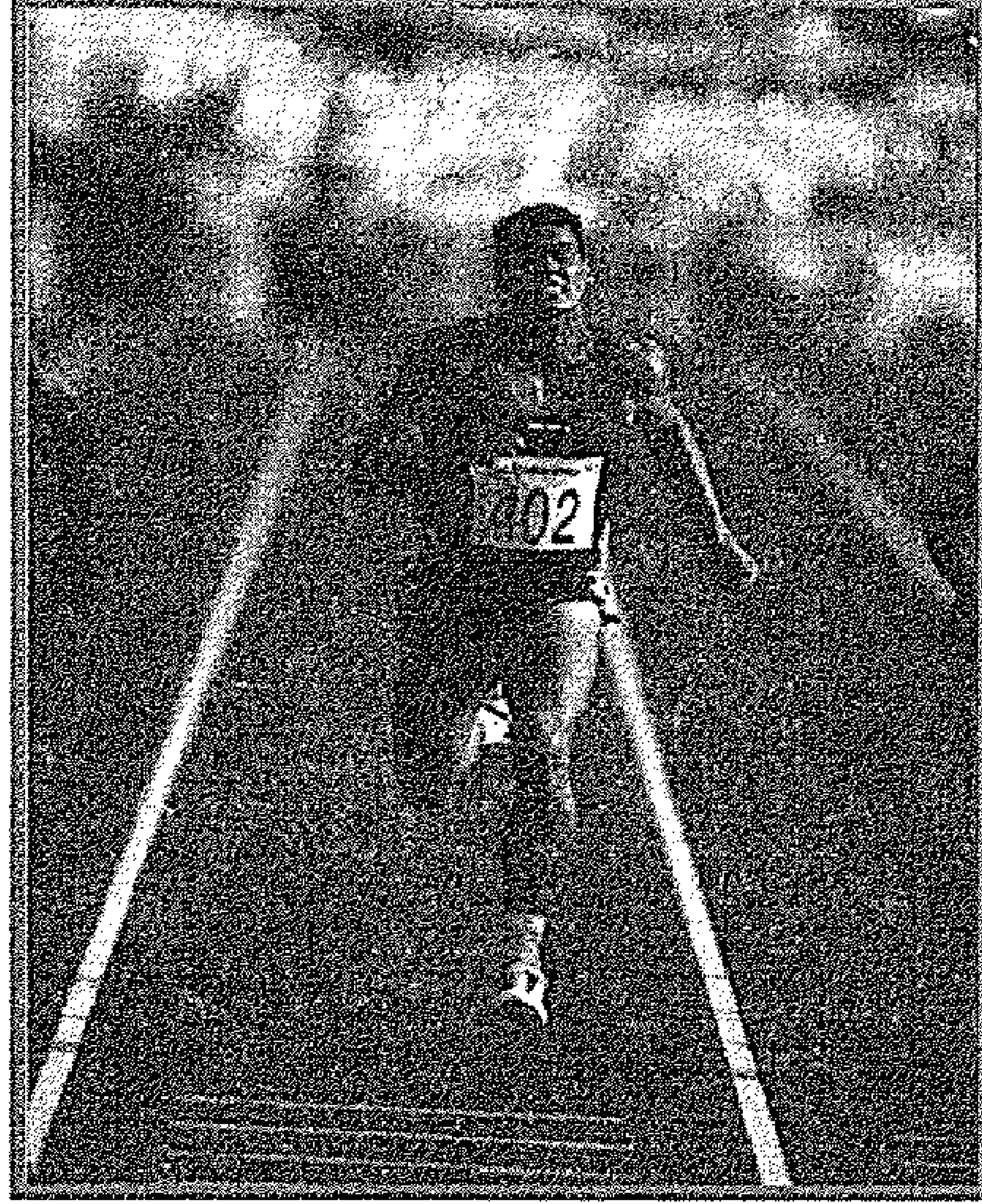
- مسابقات المضمار:٦٠م حواجز، ٦٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ٨٠٠م، ١٥٠٠م (٣٠٠٠م أو ٥٠٠٠م)، ٤×٢٠٠م تتابع، ٤×٤٠٠م تتابع، ٤×٨٠٠م تتابع، ٣٠٠٠م مشي.
- مسابقات الميدان: دفع الكرة الحديدية، الوثب الطويل، الوثب العالي، القفز بالعصا، الوثب الثلاثي، المسابقة الخماسية (وتجري في الميدان والمضمار).

أنواع المسابقات وقواعدها:

١- مسابقات الجري:

وهي: ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ٨٠٠م، ١٥٠٠م، ٥٠٠٠م، ١٠٠٠٠م.

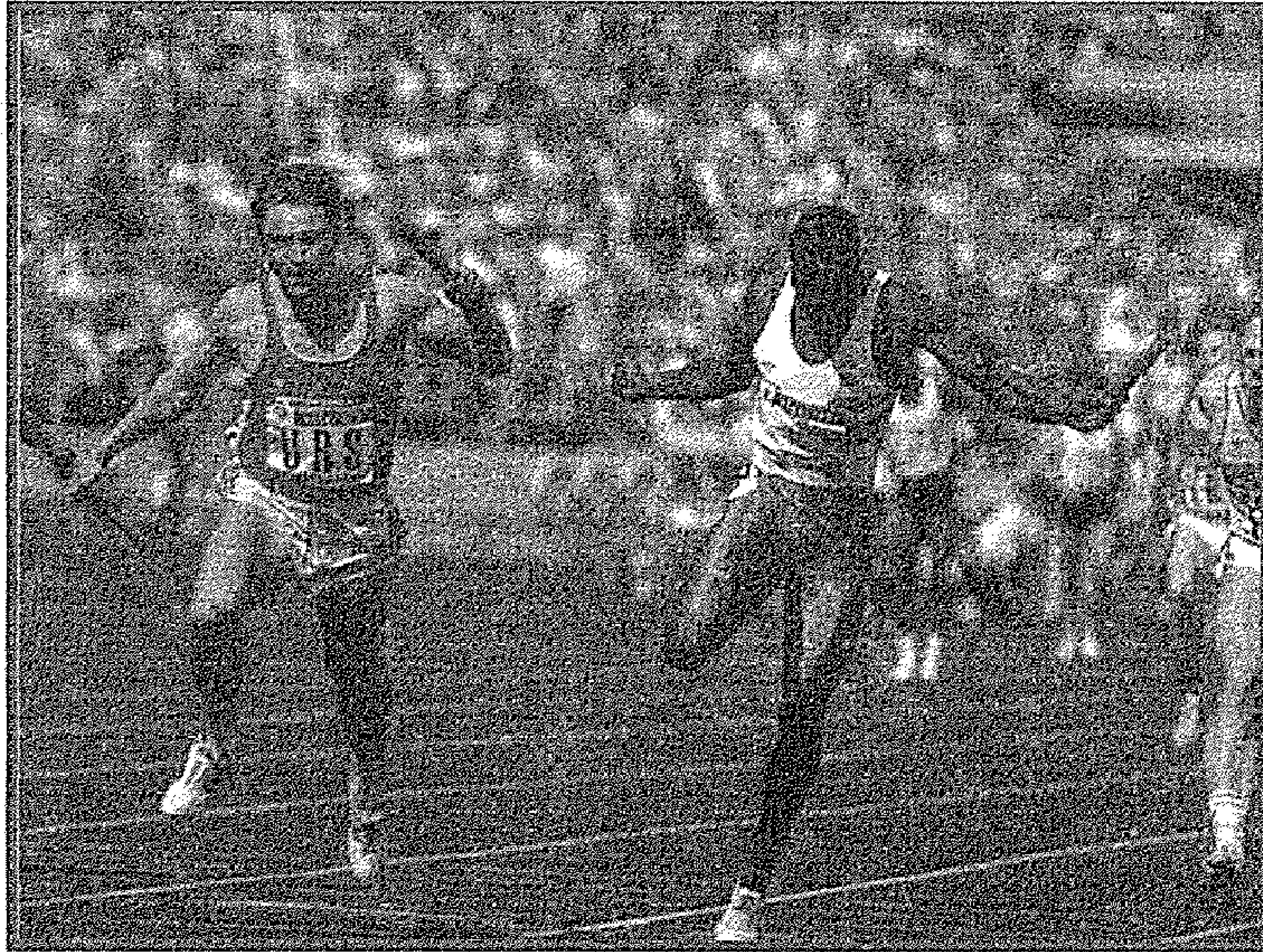
كل هذه المسابقات تجري في المضمار البيضوي المحيط بالميدان والذي يبلغ محيطه ٤٠٠م، ولكل هذه المسابقات نقاط بدء ونهاية، ويجري فيها المتسابق ضمن مسار خاص به في بعض المسابقات، ومن دون ذلك في مسابقات أخرى.



أدخلت هذه المسابقات إلى الألعاب الأولمبية وبطولات العالم منذ انطلاقتها القديمة والحديثة لأنها تعد من أقدم مسابقات ألعاب القوى.

٢- مسابقات التتابع:

هي مسابقات جري يقوم بها أربعة لاعبين أو أربع لاعبات من كل فريق، يجري كل منهم مسافة متساوية من السباق، ويحمل كل متسابق عصا يسلمها إلى زميله التالي بعد أن يقطع المسافة المحددة له، ويتوالى الجميع على ذلك النحو حتى نهاية السباق، ويفوز بالسباق الفريق الذي يصل آخر لاعبيه إلى نهاية السباق أولاً.



تعود فكرة هذه المسابقات إلى عمل سعاة البريد قديماً، وقد نظمت أول مسابقة في أمريكا عام ١٨٩٣م، وأدخلت أول مرة إلى الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٨م في لندن.

٣- مسابقات الحواجز:

هي من مسابقات الجري ضمن المضمار، يتخللها اجتياز متكرر لعشرة حواجز موضوعة على طول المضمار، تختلف المسافة بين الحواجز وارتفاعاتها وفقاً لنوع السباق.



يعود تاريخ هذه المسابقات إلى عام ١٨٣٧م حين بدأت ممارستها في إنكلترا، ثم أدرجت أول مرة في الألعاب الأولمبية عام ١٨٩٦م.

٤- سباق الموانع:

هو من مسابقات الجري الخاصة بالرجال فقط، يجتاز فيها المتسابق مسافة ٣٠٠٠م جرياً في المضمار متخطياً ٢٨ مانعاً عادياً و٧ موانع مائية، وكان النبلاء في إنكلترا يمارسون هذا النوع من السباقات منذ القرون الوسطى، ثم أدخلت إلى الألعاب الأولمبية أول مرة في دورة باريس عام ١٩٠٠م.

٥- سباق الماراثون:

ينسب هذا السباق إلى جندي إغريقي جرى من ساحة موقع سهل الماراثون إلى أثينا عام ٤٩٠ق.م ليبلغ شعبه انتصار جيش أثينا على الفرس ثم سقط ميتاً حال وصوله، وقد أصبح هذا السباق جزءاً من الألعاب الأولمبية منذ عام ١٨٩٦م، وكانت مسافته ٤٠كم، ثم أصبحت عام ١٩٠٨م ٤٢,١٩٥كم، وتقليداً ينتهي السباق في الملعب الأولمبي في ذروة المسابقات الأولمبية.

٦- سباقات اختراق الضاحية:

هي سباقات للجري عبر ضاحية ريفية، وتجري عادة في أشهر الشتاء في الحقول والغابات.

عرفت هذه المسابقات في إنكلترا منذ أوائل القرن التاسع عشر، وجرى أول سباق لها عام ١٨٣٧م في ضواحي مدينة ركبي، ثم أقيم سباق ضاحية في فرنسا عام ١٨٨٧م، ثم شاعت في أكثر الدول وغدت من الرياضات الشعبية وبرز فيها أبطال كثيرون.

وتبلغ مسافة السباق للرجال ١٢كم وللشباب ٨كم وللنساء ٦كم وللشابات ٤كم، ويضم فريق الرجال ستة عدائين، أما بقية الفرق فيضم كل فريق منها أربعة عدائين، وتحسب نتائج الفوز على أساس نتائج المتسابقين ضمن الفريق الواحد ويعد فائزاً من يسجل زمناً أقل.

٧- ألعاب الميدان:

تشتمل ألعاب الميدان على ألعاب الوثب والقفز، وألعاب الدفع والرمي، ويمنح المتسابق في ألعاب الميدان عموماً (الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، رمي القرص، رمي الرمح، رمي المطرقة، دفع الكرة الحديدية) ست محاولات إذا كان عدد المتسابقين أقل من ثمانية، وإذا زاد عن ذلك يمنح كل متسابق ثلاث محاولات، ثم يمنح أفضل ثمانية متسابقين ثلاث محاولات أخرى لتحسين أرقامهم.

أما في مسابقتي الوثب العالي والقفز بالزانة، فيبدأ المتسابق من الحد الأدنى المطلوب، ويستمر بالتنافس مع زيادة الارتفاع وله الحق بثلاث محاولات عند كل ارتفاع، ويحتسب أحسن رقم له عندما يخفق في تخطي ذلك الارتفاع.

أ- ألعاب الوثب والقفز:

وتضم الوثب الطويل والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالعصا.

❖ الوثب الطويل:

هو الوثب إلى أبعد مسافة ممكنة، وهو نشاط عرفه الإنسان منذ القديم، ويعتمد على السرعة الأفقية (الاقتراب) والسرعة العمودية (الارتقاء)، تعد هذه اللعبة من أكثر ألعاب القوى شهرة وانتشاراً، وهي وثبة واحدة يقوم بها اللاعب بعد الاستعداد جرياً، وكلما كان الجري أسرع وأعنف كلما كانت الوثبة أطول، ولذلك ينبغي للاعب الوثب الطويل أن يكون سريعاً جداً في الجري ولاسيما أن المسافة التي يقطعها قبل أن يثب تراوح بين ٣٥ و٤٠ المتر.

وعلى اللاعب أن يرتقي بقدم واحدة بعد أن يثبت الأولى عند خط البداية، ويقاس طول الوثبة ابتداءً من محور لوحة مثبتة عند بداية مجال القفز تسمى لوحة البداية، وانتهاء بمؤخرة أقرب أثر يتركه اللاعب في ذلك المجال، وهو منطقة مستطيلة رملية عرضها٢,٧٥ على الأقل.

وقد كان كارل لويس الأمريكي صاحب أفضل قفزة حيث بلغت ٨.٧٩ بيد أن مواطنه مايك بويل نجح سنة ١٩٩١ بأن يسجل رقماً عالمياً جديداً هو٨,٩٥ م.



وقد عرفت الألعاب الأولمبية القديمة مسابقة تشبه الوثب الطويل، إلا أنها عرفت بشكلها الحالي مع الألعاب الأولمبية الحديثة.

❖ **الوثب العالي:**

هو وثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من الارتفاع من دون استعمال أي وسيلة ويتم في نصف الدائرة تفرش بالإسفنج ويركز في طرفي القطر قائمان يبعد أحدهما عن الآخر ما بين ٣,٦٦ و٤,٠٤ وتوضع فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للجري، يمهد اللاعب للوثب بسبع خطوات متسارعة أو ثمانية تتيح للاعب أن يقدر الارتفاع الذي سيقفز فوقه ومكان القدم التي سيقفز منها، فإذا أوقع العارضة أكثر من مرتين يخسر، وعلى اللاعب أن يرتقي بقدم واحدة، إذ لا يجوز الوثب بالقدمين معاً.

كان المتسابق قديماً يجري ثم يثب من فوق العارضة جبهياً برفع الركبتين إلى الصدر، ثم ابتكرت عدة طرق للقفز العالي كان أولها "المقص" ثم الوثبة الشرقية ثم الغربية وبعدها الوثبة السرجية، ثم تبني "الفسبوري" نسبة إلى أول من مارسها.



وغاية المتسابق هنا أن يثب إلى أعلى ارتفاع ممكن، ويزداد هذا الارتفاع كلما نجح المتسابق في اجتياز الارتفاع الذي سبقه ويحتسب له آخر ارتفاع نجح في اجتيازه، ويخفق إذا ما سقطت العارضة التي يثب من فوقها.

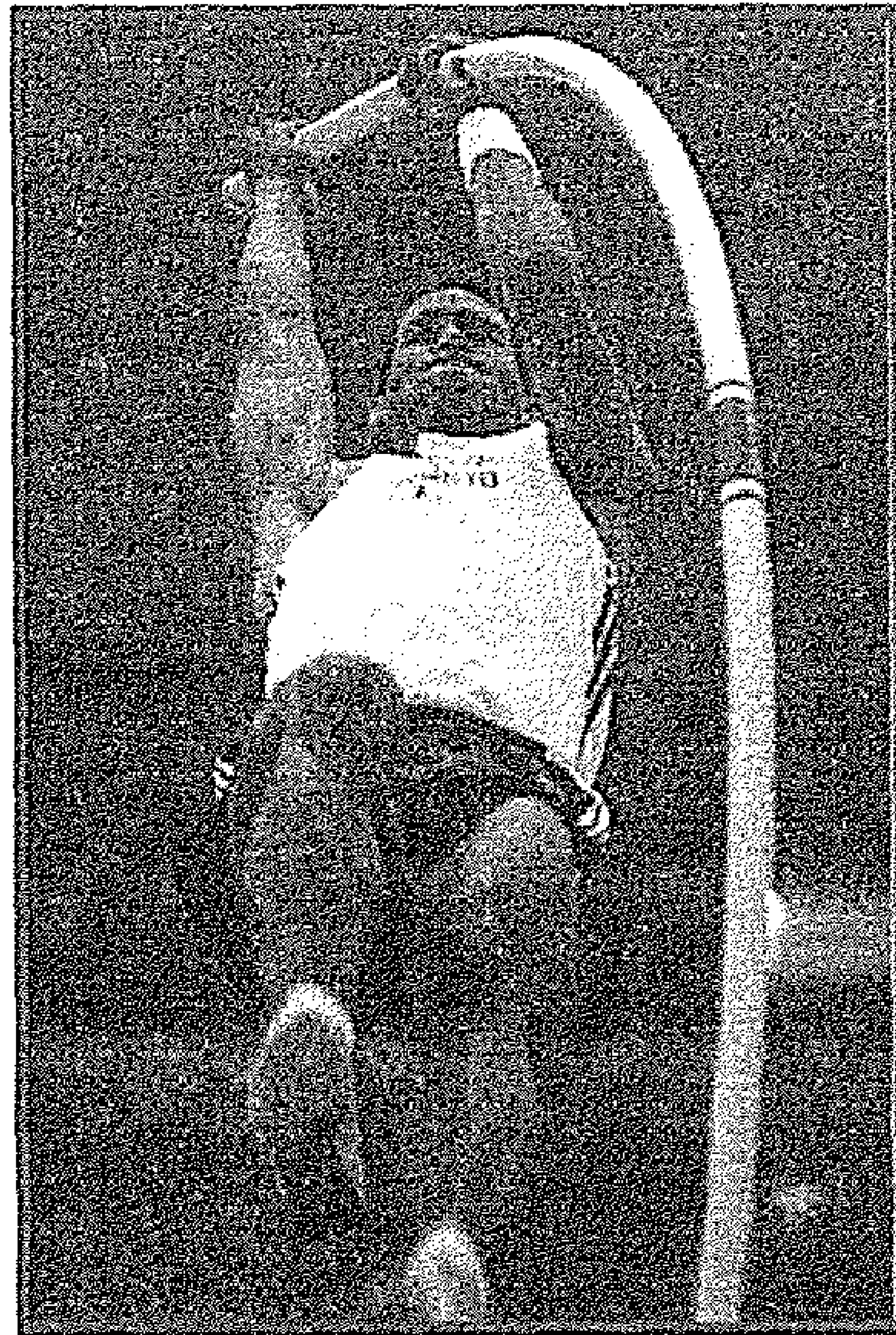
❖ الوثبة الثلاثية:

وتتكون من ثلاثة أقسام هي الحجلة والخطوة والقفزة، وينطلق المتسابق في مسار الاقتراب إلى أن يصل إلى خط البدء فينفذ الحجلة أولاً ويتبعها بالخطوة بالقدم نفسها ثم يقفز بالقدم الثانية ويهبط ضمن المطاف المخصص للوثب، ويفوز من يجتاز أطول مسافة، وتقاس المسافة من خط البدء إلى أقرب أثر تركه جسم الواثب عند الهبوط.

عرفت هذه المسابقة في الألعاب الأولمبية القديمة ثم أدخلت إلى الألعاب الأولمبية الحديثة عام ١٨٩٦م في أثينا.

❖ القفز بالزانة:

وهو نوع من القفز يهدف إلى المرور فوق عائق أفقي على ارتفاع معين من سطح الأرض بوساطة عصا طويلة يستعين بها القافز، وكانت هذه العصا تصنع من خشب الزان ثم غدت من المعدن وأخيراً أضحت من الألياف الزجاجية، يجري اللاعب في الممر حاملاً الزانة بكلتا يديه، ويركز طرفها السفلي إلى صندوق مثبت على الأرض في مقدم حفرة القفز، ثم يرتفع بقوة اندفاعية متكئاً عليها، ويتركها المتسابق لحظة مروره فوق العارضة الأفقية ليسقط على الأرض.



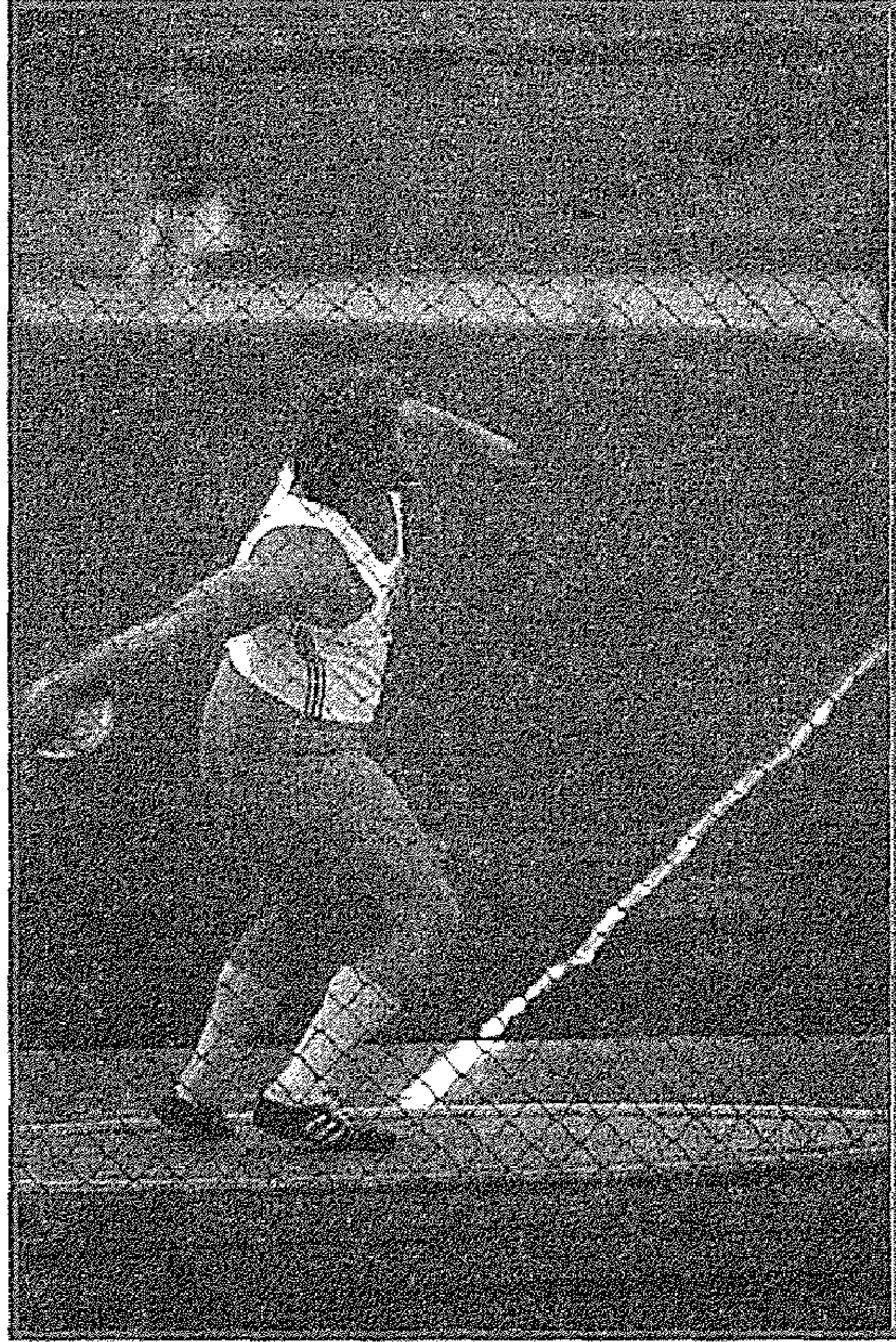
وقد عرف الإنسان هذه الرياضة قديماً واستخدمها في اجتياز الحواجز المائية والطبيعية الأخرى، ومورست رسمياً أول مرة في إنكلترا عام ١٨٦٦م ثم انتقلت إلى أمريكا، ودخلت الألعاب الأولمبية الحديثة عام ١٩١٢م.

ب- مسابقات الرمي:

وتضم رمي القرص والرمح والمطرقة ودفع الكرة الحديدية.

❖ قذف القرص:

يعود تاريخ هذه المسابقة إلى الألعاب الأولمبية القديمة، وكان مبدؤها رمي قرص حجري إلى أبعد مدى ممكن ضمن قطاع محدد من الملعب، ثم أصبح القرص من البرونز وبعدها من الخشب المؤطر بالمعدن.

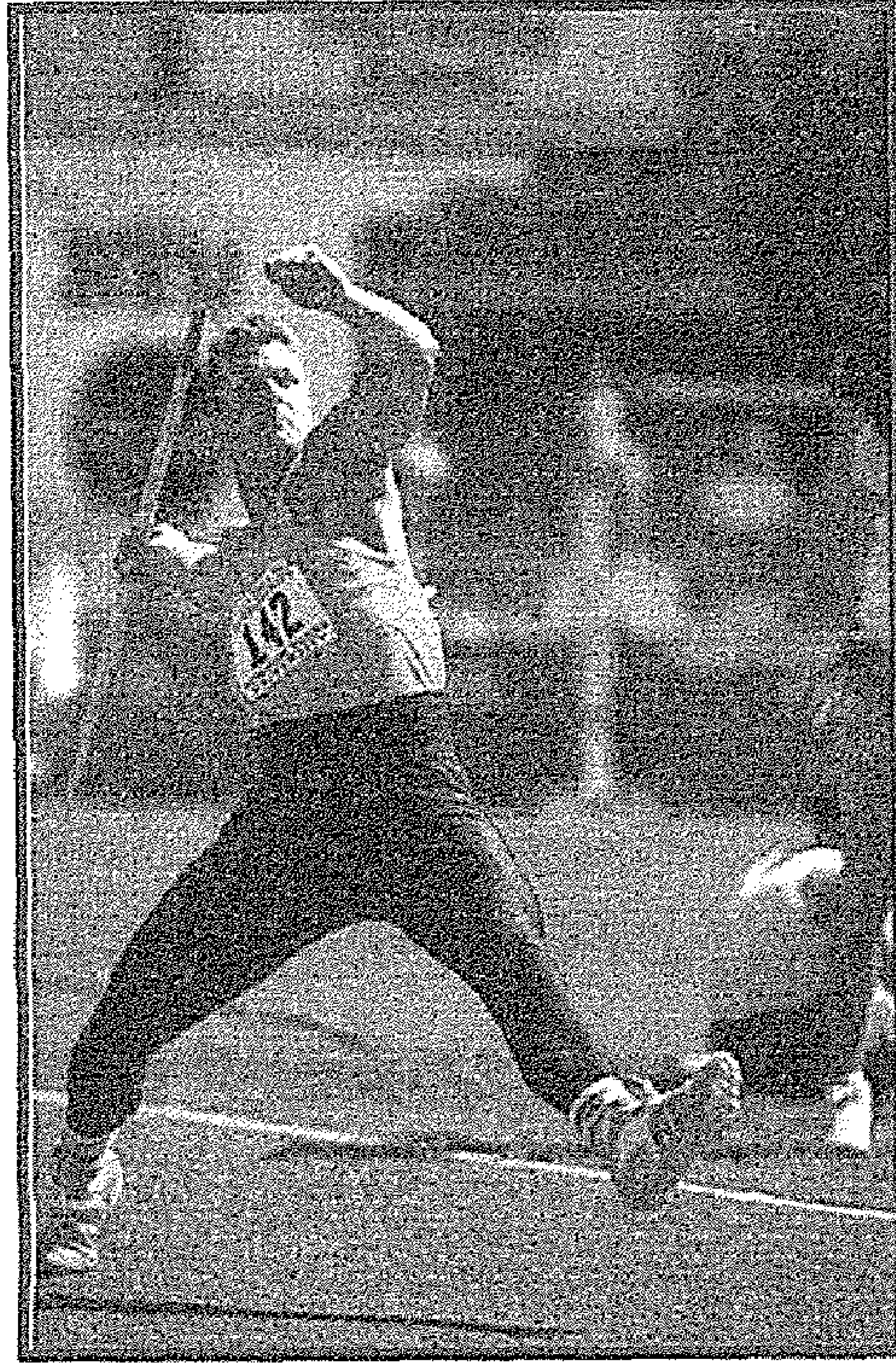


وقد دخلت هذه المسابقة الألعاب الأولمبية الحديثة عام ١٨٩٦ في أثينا، وأدخلت تعديلات كثيرة على شكل الرمي ومكانه إلى أن غدا على الشكل الذي هو عليه اليوم، يقف الرامي في دائرة قطرها ٢١٣سم ويدور بجسمه دورة كاملة

يقذف بعدها القرص ضمن القطاع المحدد، ولا يجوز له مغادرة الدائرة قبل أن يلامس قطر القرص الأرض، ويبلغ وزن القرص كيلو غرامين للرجال وكيلو غرام واحد للسيدات.

❖ رمي الرمح:

تهدف المسابقة إلى رمي الرمح إلى أبعد مسافة ممكنة ضمن قطاع مرسوم ومحدد في ميدان الملعب، يجري اللاعب حاملاً رمحه ضمن مسار اقتراب طوله ٣٠م وعرضه ٤م ويرميه عند وصوله إلى خط البدء، ويتألف الرمح من ثلاثة أقسام الرأس الجسم المقبض، ووزنه للرجال ٨٠٠غ وطوله ٢٦٠ سم وللنساء ٦٠٠غ وطوله ٢٢٠ سم، وتعد الرمية صحيحة إذا لامس رأس الرمح الأرض قبل أي جزء آخر فيه، ولا يجوز للاعب مغادرة مسار الاقتراب قبل أن يلمس الرمح الأرض.

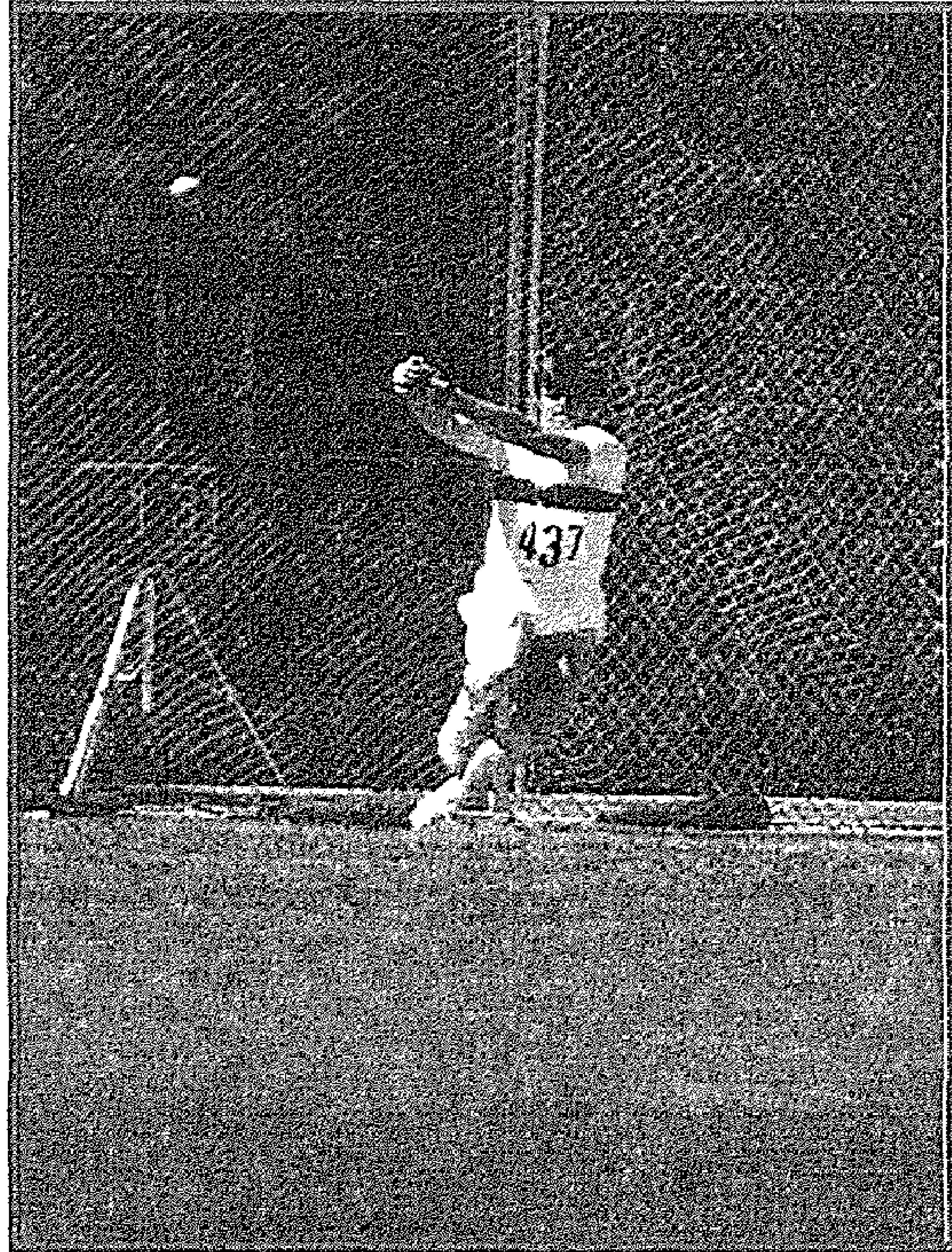


يعود تاريخ هذه المسابقة إلى الألعاب الأولمبية القديمة عام ٧٠٨ق.م، ومورست في العصر الحديث في الدول الاسكندنافية في القرن التاسع عشر، ودخلت الألعاب الأولمبية الحديثة عام ١٩٠٨م.

❖ رمي المطرقة:

المطرقة كرة حديدية مربوطة بسلك معدني طوله ١٢٢سم ينتهي بمقبض يمسك بكلتا اليدين.

والغاية رمي المطرقة إلى أبعد مسافة ممكنة ضمن المجال المرسوم لها في أرض الميدان، وتؤدى الرميات من دائرة يحيط بها قفص حديدي دائري للحماية، ماعدا فتحة مقدارها ٦ أمتار من جهة الميدان، وتحتسب للرامي أفضل رمية من رمياته الثلاث، وتحتسب المسافة من خط الرمي إلى نقطة سقوط المطرقة، ويسمح له بارتداء القفازات شريطة ظهور أطراف الأصابع.



عرفت هذه المسابقة منذ عام ٢٠٠٠ق.م، ودخلت الألعاب الأولمبية الحديثة عام ١٩٠٠م.

❖ دفع الكرة الحديدية:

تهدف هذه المسابقة إلى دفع كرة حديدية وزنها ٦,٢٥ كغ للرجال و٥ كغ للنساء، بيد واحدة انطلاقاً من الكتف من وضع الوقوف من دائرة مرسومة إلى أبعد

مدى ممكن ضمن قطاع محدد من ميدان اللعب وتحتسب للرامي أفضل رمية من جميع رمياته.



عرفت المسابقة منذ القديم ودخلت الألعاب الأولمبية عام ١٨٧٦م، وكانت الكرة ترمى من الثبات ثم أصبحت من الحركة.

٨- الألعاب الحركية المركبة:

يشترك في هذه الألعاب الرجال والنساء، وتشتمل على عدة مسابقات، ولكل مسابقة نقاط معتمدة من الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وفق القاعدة: الأفضل في المسابقة له نقاط أكثر، ويتنافس المتسابق في هذا النوع من المسابقات مع نفسه لتحسين إنجازه ضمن كل مسابقة، ومع الآخرين للحصول على نقاط أكثر.

عرفت هذه الألعاب في الدورات الأولمبية القديمة عام ٧٠٨ق.م، وتكونت في حينه من خمس مسابقات هي القفز والجري والمصارعة ورمي القرص والرمح، أما اليوم فتعرف مسابقات الرجال باسم العشاري ومسابقات النساء باسم السباعي.

❖ عشاري الرجال:

يتكون من عشر مسابقات تقام على يومين متتاليين كما يلي:

- اليوم الأول: ١٠٠م جري + وثب طويل + دفع الكرة الحديدية + الوثب العالي + ٤٠٠م جري.

- اليوم الثاني: ١١٠م حواجز + رمي القرص + القفز بالزانة + رمي الرمح + ١٥٠٠م جري.

❖ خماسي الرجال:

يتكون الخماسي من خمس مسابقات تقام في يوم واحد بحسب الترتيب التالي:

وثب طويل + رمي الرمح + ٢٠٠م جري + رمي القرص + ١٥٠٠م جري.

❖ سباعي السيدات:

ويتكون من سبع مسابقات تقام على يومين متتاليين بحسب التالي:

- اليوم الأول: ١٠٠م جري حواجز + الوثب العالي + دفع الكرة الحديدية + ٢٠٠م جري.
- اليوم الثاني: الوثب الطويل + رمي الرمح + جري ٨٠٠م.

ويعد فائزاً في هذه المسابقات المركبة من يحرز أكثر مجموع نقاط في مجموع المسابقات.

تعد ألعاب القوى بمسابقاتها المتعددة للرجال والسيدات من أجمل الألعاب الرياضية والألعاب الأولمبية عامة، لأنها تقوم على التنافس الشريف من دون احتكاك بالخصم من جهة، ولكون عدد ميدالياتها كبيراً ولها دور بارز في ترتيب الدول النهائي في الألعاب الأولمبية أو الألعاب القارية أو الإقليمية أو العربية[1].

ألعاب الكرات: balls games

تعد ألعاب الكرات balls games من أكثر الألعاب الرياضية شعبية في العالم، ويمكن تصنيفها تحت اسم ألعاب الكرات، أو الألعاب الجماعية، أو ألعاب الخطوط والهدف، وتمارس من الجنسين كباراً وصغاراً، وقد عرف الإنسان الأشياء المكورة منذ القدم، واستخدمها في رياضات مختلفة كرميها أو دحرجتها ضمن

(1) نهال أمين، محمد مروان عرفات، الموسوعة العربية.

مجموعة ألعاب تسلية للصغار والكبار، وكانت الكرات أول أمرها تصنع من قماش أو جلد وتحشى بالقش أو المخاريق أو أي مادة أخرى، ثم تسد لإحكام غلقها، وقد تستخدم الأحجار شبه المكورة في بعض الألعاب.

ولم يعرف للكرات الأولى نفخ أو ارتداد أو حجم أو وزن معين إلا بعد اكتشاف المطاط، كما لم تكن شروط اللعب محددة وثابتة حتى النصف الثاني من القرن التاسع عشر، ومن أقدم ألعاب الكرات كرة القدم القديمة وهي لعبة شبيهة بالركبي اليوم، وكذلك كرة المضرب، ثم ظهرت الكرات المنفوخة مثل التي تستعمل في لعبة كرة القدم أو السلة أو الطائرة أو اليد أو كرة الماء، كما استمر استعمال الكرات المصمتة مثل الكرة الحديدية في ألعاب القوى وكرات البلياردو والبولينغ، أو الكرات المطاطية مثل كرات المضرب الخشبي وكرة القاعدة (بيسبول)، وهناك أيضاً الكرات الخفيفة الصغيرة الحجم مثل كرة الطاولة وغيرها، وقد انتشرت هذه الألعاب في العالم أجمع، وأقبل الناس على ممارستها لما فيها من متعة وفائدة[1].

الألعاب المائية : aquatic games

الألعاب الرياضية المائية aquatic games هي الألعاب التي يمارسها الرياضيون في وسط مائي، وهي ذات أهمية لقيمتها الصحية والاقتصادية والرياضية.

تمارس السباحة وغيرها من الألعاب المائية الأخرى في مياه الأنهار والبحيرات والبحار وفي المسابح المكشوفة أو المغلقة للمتعة والاستجمام، أو للنشاط البدني الخاص، أو من أجل التدريب والمنافسة في البطولات، ويدخل ضمن الألعاب المائية السباحة بأنواعها المختلفة والغطس وكرة الماء والسباحة التوقيتية والغوص والإنقاذ لأنها الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم.

(1) محمد مروان عرفات، الموسوعة العربية.

وقد عرفت السباحة عبر التاريخ البشري منذ المجتمع البدائي الأول بتأثير المحيط الذي عاش فيه الإنسان الأول، واقتضت الحياة الاقتصادية ضرورة تعلم السباحة وخاصة على الشواطئ النهرية والبحرية، ودل على ذلك بعض الرسومات الأثرية التي وجدت في الأراضي الليبية ومصر والعراق والصين، ويعتقد أن السباحة التي تتم بتبادل حركة الذراعين في الماء والتي تشبه سباحة الزحف هي من أقدم أنواع السباحة.

واستخدمت السباحة لأغراض عسكرية عند القدماء، ومع بداية القرن الثالث عشر بدأت أماكن السباحة تنتشر في أوروبا وزادت معرفة الناس بها لأهميتها وقيمتها، وكتب عنها الأطباء والمربون والفلاسفة، وصدر أول كتاب تعليمي للسباحة عام ١٥٣٨ لمؤلفه الألماني فينمن Wynman الذي شرح فيه حركة السباحة على الصدر، ومع بداية القرن التاسع عشر ظهرت طريقة تعلم حركات السباحة على الأرض أولاً تمهيداً لتنفيذها في الماء، كما بدأت اتحادات السباحة تظهر إلى الوجود في النصف الثاني من ذلك القرن وخاصة في أوروبا، وكان لهذه الاتحادات أثر فعال في تطوير السباحة والألعاب المائية الأخرى.

وفي عام ١٩٠٨ تأسس الاتحاد الدولي لسباحة الهواة:

Federation internationale de natation amatuer (FINA) ويشرف منذ ذلك التاريخ على الألعاب الرياضية المائية، وتنتسب إليه اتحادات دول العالم، وقد تأسس الاتحاد السوري للسباحة عام ١٩٤٧ في حين تأسس الاتحاد العربي لسباحة الهواة بدمشق عام ١٩٨٣ وتنتسب إليه كل الاتحادات العربية لسباحة الهواة وتشارك في نشاطاته.

تصنف أنواع السباحة والغطس وكرة الماء والإنقاذ وفق أنظمة الألعاب المائية الأولمبية، وتوضع لها المواصفات والأنظمة التي قد تتغير مع الزمن.

السباحة:

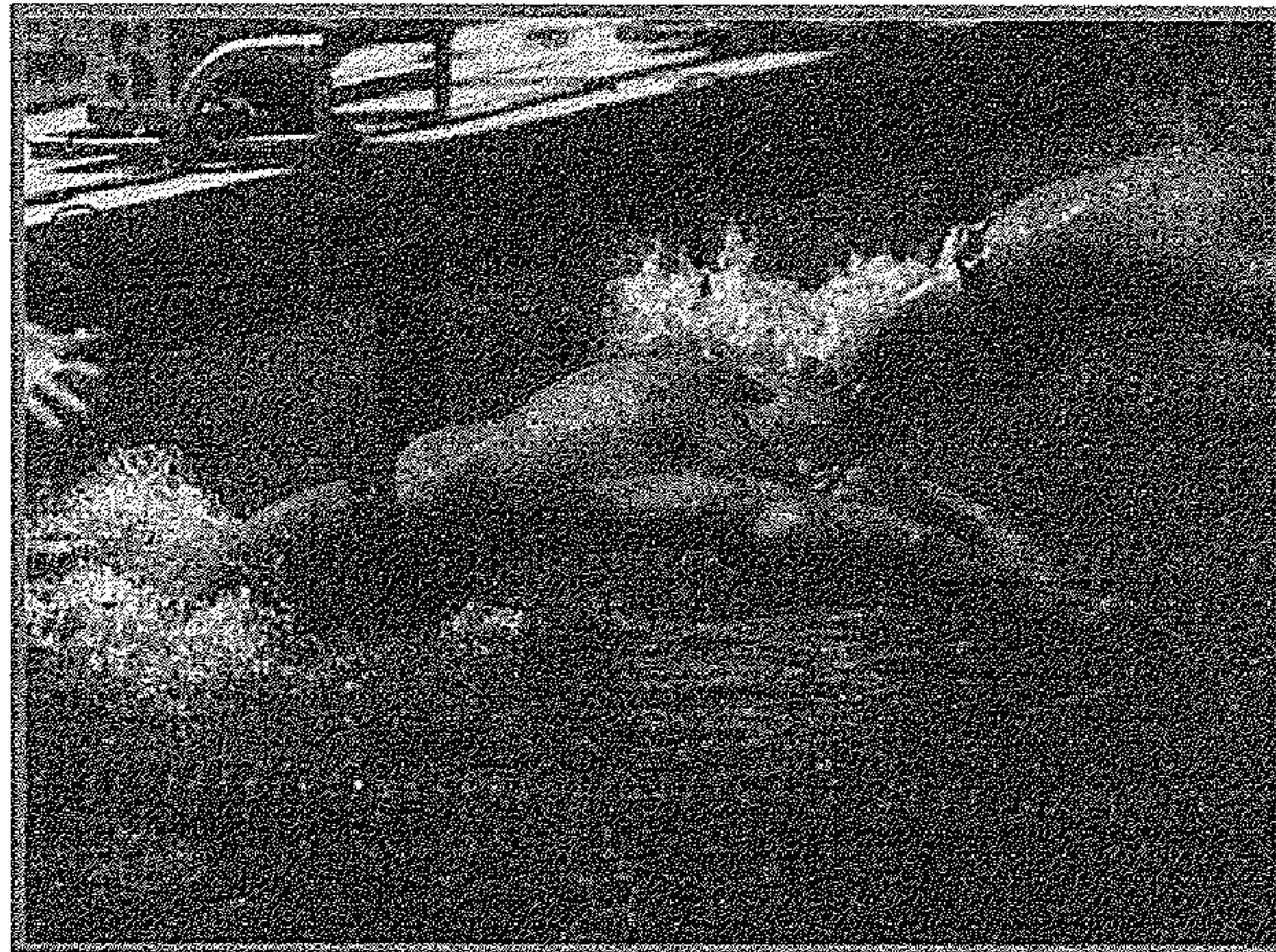
وتشمل السباحة الشعبية وسباحة المسافات الطويلة وسباحة المسافات القصيرة.

- السباحة الشعبية:

لم يكن للسباحة قواعد ثابتة في أداء الحركات، وكان الناس يتعلمون السباحة بالممارسة والتقليد، ومن ذلك مثلاً، السباحة في مياه البحر أو النهر مبتدئين بالسباحة على الجانب، والسباحة "يداً فوق يد" وتقليد الحيوانات في الماء كالضفدع والكلب، ثم عرفت السباحة على الصدر وعلى الظهر والسباحة بطريقة الفراشة، وعرفت أيضاً السباحة تحت الماء (الغوص) والقفز إلى الماء من ارتفاعات مختلفة (الغطس) وتنافس الناس في هذه الألعاب أفراداً وجماعات، وكانت الغاية منها قطع أكبر مسافة أو السرعة في السباحة فوق الماء أو تحته، أو القفز إلى الماء، وليس للسباحة الشعبية قواعد فنية خاصة للتنافس ولا قانون يلتزمه المشاركون.

- سباحة المسافات الطويلة:

عرفت السباحة لمسافات طويلة منذ القديم، إلا أن المنافسة فيها لم تكن كبيرة، وقد برزت شهرتها في النصف الثاني من القرن التاسع عشر عندما قطع الكابتن الإنكليزي "ويب" Wepp بحر المانش سباحة عام ١٨٧٥م أول مرة بين إنكلترا وفرنسا، ثم جرت بعد ذلك محاولات كثيرة قام بها أبطال العالم في السباحة حتى أصبح سباق المانش معروفاً عالمياً، وعرفت بعده سباقات كابري نابولي، واللوار، والبحيرات الكندية، والنيل، وقناة السويس، وجبلة اللاذقية، وصيدا بيروت، وشاطئ ضوء القمر في الدمام وغيرها.



وقد أسهم الأبطال العرب في نجاح هذا النوع من الرياضات المائية وتطوره، وظهر منهم أبطال عالميون مثل إسحاق حلمي الذي كان أول سباح عربي قطع المانش عام ١٩٢٨م، وحسن عبد الرحيم، ومرعي حسن حماد، وعبد اللطيف أبو هيف من مصر، ومحمد السوسي، وتيسير الحموي ومحمد زيتون، ومروان صالح، وبسام المصري وفراس معلا من سورية، ويشرف الاتحاد الدولي لسباحة الهواة اليوم على رياضة السباحة الطويلة، وهي رياضة صعبة يتعرض السباح فيها أحياناً إلى مصارعة الأمواج وفعل الرياح والتيارات المائية وملوحة المياه وبرودتها، ويبقى في الماء ساعات طويلة بحسب المسافة المقطوعة، ويرافق السباحين قوارب توجيه وإمداد بالغذاء اللازم والإسعافات الضرورية عند اللزوم.

- سباحة المسافات القصيرة:

عرفت هذه التسمية في البلاد العربية بعد انتشار السباحة الطويلة وخاصة مع بداية القرن العشرين، وتشمل السباحة القصيرة أنواع السباقات المحددة في قانون السباحة الدولي للهواة الصادر عن اتحاد السباحة وتقوم بطولاتها ومسابقاتها المحلية والدولية في مسبح طوله ٥٠م وعرضه ٢١م وعمقه لا يقل عن ١.٨م، ولا يوجد فيه تيارات مائية أو حركة أمواج للمياه، ويقسم الحوض طولياً إلى ٨ مسارات (حارات) عرض كل منها ٢,٥م تفصل بينها حبال على طول المسبح، وتطفو على الماء بوساطة أجسام خشبية أو بلاستيكية خفيفة ويسبح المتسابق بين حبلين، أما منصة البدء فترتفع عن سطح الماء عن مكان البداية ٥٠ ٧٥سم، ويجتاز السباح المسبح بالطول حتى الطرف المقابل ثم يدور قافلاً بعد أن يلمس الجدار المقابل.

وفيما يلي أنواع السباحات القصيرة للرجال والسيدات:

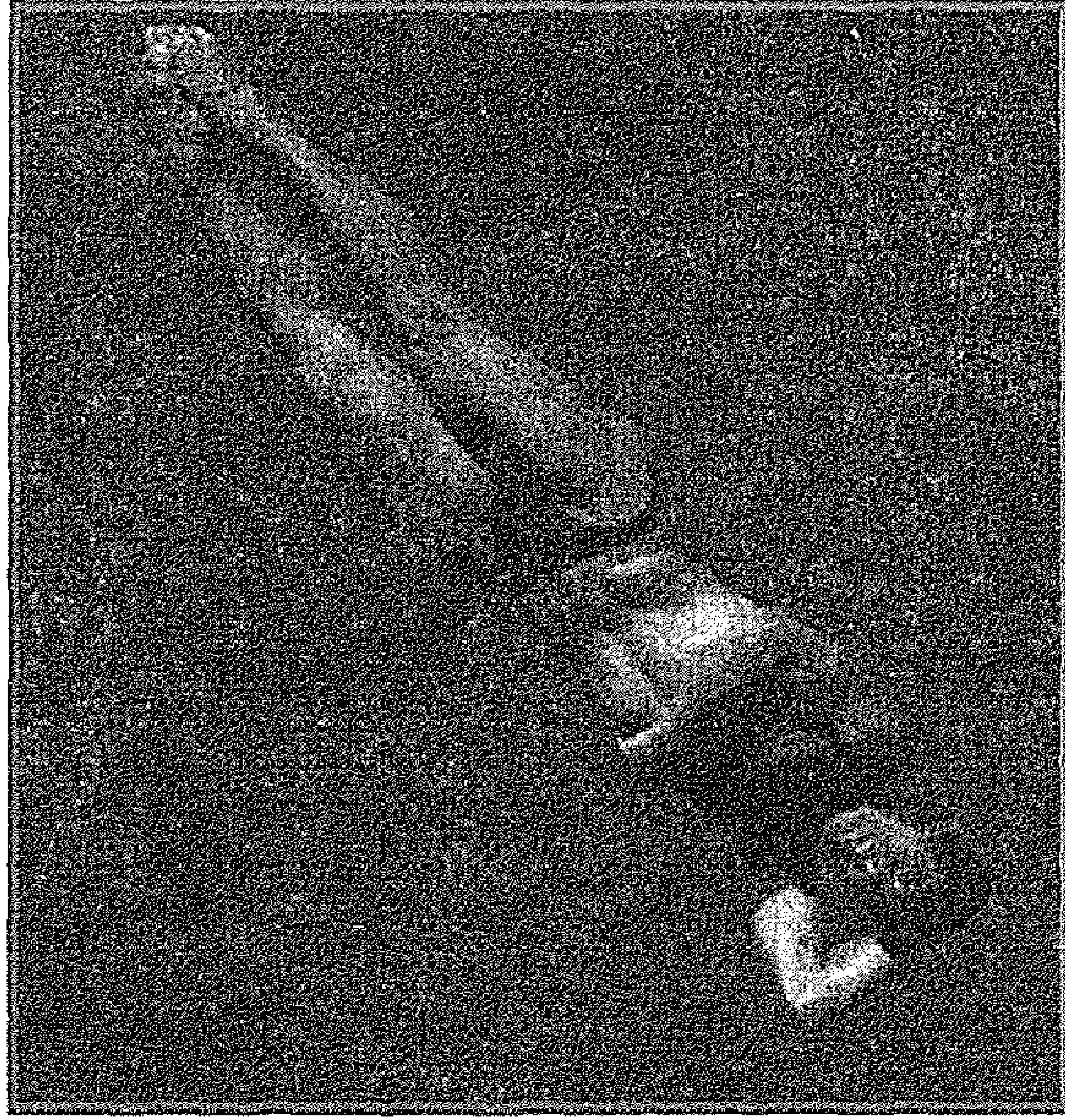
- السباحة الحرة (الزحف) لمسافة ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، (٨٠٠ للنساء) و(١٥٠٠ للرجال).
- السباحة على الظهر لمسافة ١٠٠م، ٢٠٠م.
- السباحة على الصدر لمسافة ١٠٠م، ٢٠٠م.

- سباحة الفراشة (دولفين) لمسافة ١٠٠م، ٢٠٠م.
- سباحة فردية متنوعة لمسافة ٢٠٠م، ٤٠٠م (فراشة ظهر صدر حرة).
- سباحة تتابع حرة لمسافة ٤×١٠٠م، ٤×٢٠٠م.
- سباحة تتابع متنوعة لمسافة ٤×١٠٠م (ظهر صدر فراشة حرة).

وهناك مسابقات خاصة للصغار والناشئين والشباب بحسب أعمارهم يحددها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة أو الاتحادات المحلية، وتسجل في كل سباق أرقام محلية أو إقليمية أو أولمبية أو عالمية قياسية، لها أهميتها في التنافس بين السباحين، ولها شهادة خاصة من الاتحاد المختص، وتعد مسابقات السباحة القصيرة من سباقات السرعة المقيسة بالزمن والمحددة بالأداء الحركي ونوعه، ويكون تحديد الفائزين ومراكزهم بحسب وصولهم إلى خط النهاية، وتحتاج بطولات السباحة إلى مجموعة حكام كاملة تتكون من الحكم العام (المسؤول الأول) والحكام الآخرين ومنهم حكام البداية والميقاتيون وقضاة النهاية، والدوران، والأداء الفني الحركي، وكتبة لإصدار النتائج، ومذيعون، وتستخدم اليوم أجهزة القياس الكهربائية الإلكترونية الدقيقة، وتعتمد نتائجها إضافة إلى نتائج فريق التحكيم.

- الغطس:

عرف الغطس أو القفز إلى الماء diving قديماً، فبعد أن تعلم الإنسان الأول السباحة أصبح يقفز إلى الماء لتوفير حاجاته أو لمطاردة قنصه، وكانت القفزات تؤدى في شروط صعبة وخطرة أحياناً من على الأشجار أو الصخور أو الجسور أو المراكب وغيرها، وبدءاً من العصور الوسطى تطورت رياضة الغطس واهتم بها عمال الممالح البحرية والمراكب والبواخر، وكان بعض الناس يقفزون من فوق الجسور العالية قفزاً حراً، وكثيراً ما كانت تحدث إصابات فادحة ومؤلمة تؤدي إلى الموت نتيجة الجهل بالعمق أو عدم التقدير الجيد لخطورة القفزة.



والمغطس القانوني حوض مربع الشكل طول ضلعه ٢١ متراً وعمقه ٤,٨٠ متراً، وتقذف رشاشات جانبية رذاذاً فوق سطح المغطس في أثناء تنفيذ الغطاس لغطساته منعاً لتأثره بالأخيلة أو الأنوار المنعكسة عن سطح الماء.

وارتفاع المقافز للرجال والسيدات بنوعيها كما يلي:

- المقافز الثابتة ١م، ٣م، ٥م، ٧م، ١٠م.
- المقافز المتحركة ١م، ٣م.

ويقوم الغطاس بتنفيذ إحدى عشرة غطسة خمس منها إجبارية وست اختيارية، وتكون البطولة فردية فقط للرجال والسيدات وبالارتفاعات وعدد القفزات نفسها.

يحكم البطولات سبعة قضاة يمنحون الغطاس الدرجة التي يستحقها من عشر درجات، ويحذف أعلى وأدنى درجتين، ثم تجمع الدرجات الخمس الباقية وتقسم على خمسة وهي درجة القفزة، ويساعد القضاة السبع حكمان لأمانة السر.

- كرة الماء:

ظهرت لعبة كرة الماء water polo عام ١٨٦٠م بعد أن زادت شعبية كرة القدم الحديثة في إنكلترا، وكان الهدف من ذلك كسب جماهير الكرة

وعشاقها، وكانت الكرة تلعب بالقدم ضمن الماء في البداية ثم تطورت اللعبة في إنكلترا خاصة، وأوروبا عامة، وأصبحت تلعب باليد فقط، ودخلت اللعبة الألعاب الأولمبية عام ١٩٢٤م وعدل قانونها عدة مرات، وأصبحت تلعب بأربعة أشواط مدة كل شوط منها سبع دقائق بينها ثلاث فواصل للراحة مدة كل منها دقيقتان، ويحق للفريق أخذ وقت مستقطع مرتين في الأشواط الأربعة مدة كل منهما دقيقة واحدة، ويتكون الفريق من سبعة لاعبين فيهم حارس المرمى، وتلعب في حوض طوله ٣٠م وعرضه ٢٠م وعمقه ١٨٠سم، ويبلغ عرض المرمى ٣م وارتفاعه فوق سطح الماء ٩٠سم ويحكم المباراة مجموعة حكام مكونة من حكمين للساحة على طرفي المسبح، واثنين قضاة، وأربعة أمناء سر، ويتبادل حكما الساحة أماكنهما في الشوطين الأول والثالث، ويوجد منطقة حماية للحارس مسافتها مترين لا يحق للاعب التسديد إلا من خارجها إلا في حالة مرافقته للكرة وانفراده بالحارس فيمكنه عندها التسديد من داخل هذه المنطقة، كما تمنح ضربة الجزاء في حال المخالفات الشديدة وتسدد إلى المرمى من بعد أربعة أمتار، في حين تسدد الضربات المباشرة من مسافة سبعة أمتار.

- السباحة التوقيتية:

وتعرف بالسباحة الإيقاعية synchronized swimming أو الباليه المائي water ballet، وهي رياضة خاصة بالسيدات، ويرجع ظهورها إلى نهاية القرن التاسع عشر في إنكلترا، وبدأت شهرتها العالمية بعد انتشارها في أوروبا والعالم بعد عام ١٩٢٠م ثم انتقلت إلى أمريكا عام ١٩٣٤ حيث طور الأمريكيون قواعد حركاتها، وأقيمت أول مسابقة عالمية لها عام ١٩٥٤م في ليبزيغ بألمانيا، ولهذه الرياضة أهميتها الصحية والوظيفية لأجهزة الجسم، فتحتاج إلى تحكم خاص بالتنفس وبالأداء الحركي تحت الماء وفوقه، وتؤدى فيها حركات رشيقة متناسقة ومترابطة، إفرادياً أو زوجياً أو جماعياً مع الموسيقى، وبتشكيلات مختلفة بطريقة انسيابية ومنتظمة ومترابطة وتعبيرية، ويوجد لكل حركة وضع ابتدائي ونهائي،

وتؤدي المتسابقات حركات إجبارية محددة، وحركات اختيارية تبرز مهارتهن، وللعبة مبادئ أساسية تقوم على حركات الذراعين والرجلين والرأس وكذلك حركات البرم والدوران والغوص، ولا بد من إتقان أوضاع الجسم الأساسية في الماء، المستقيم والمنحني والمكور وربط الحركات بعضها ببعض.

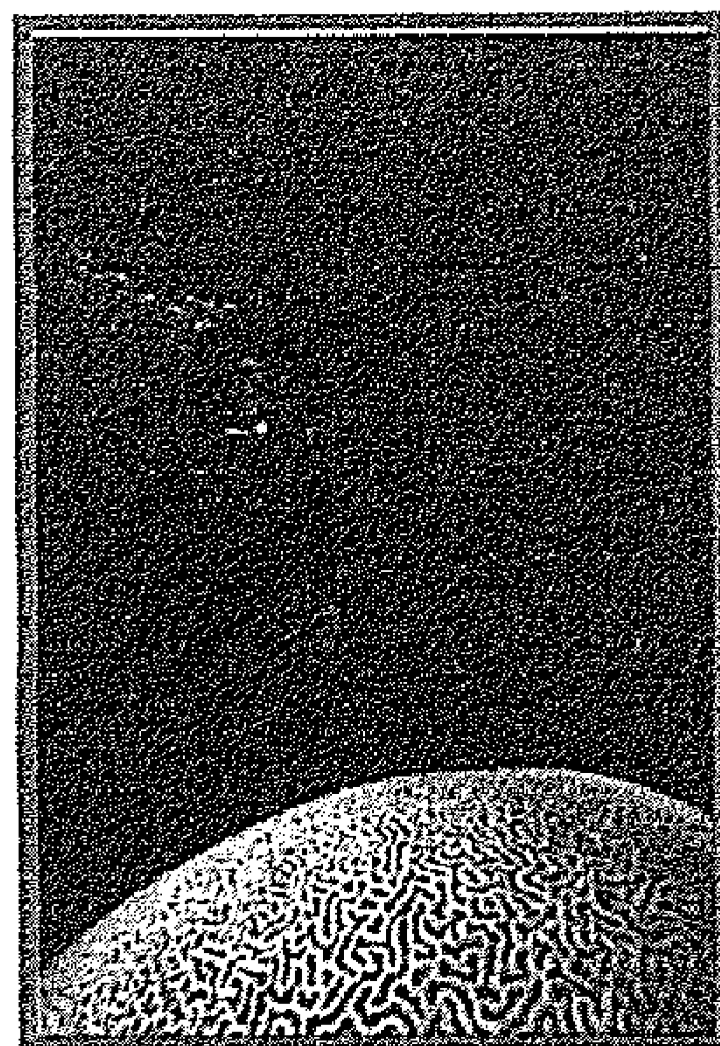
وللسباحة التوقيتية أشكال أساسية كالطفو النصفي، والدولفين، والدولفين العكسي، والغوص المنحني مع الالتفاف والوقوف على اليدين وغيرها، وسميت كل حركة باسم يميزها من الحركات الأخرى.

- الغوص:

عرف الغوص تحت الماء diving under water قديماً للتستر أو التخفي، ثم تطور إلى البحث عن مكنوزات البحار وأسرارها كالإسفنج والمرجان واللؤلؤ أو صيد الحيوانات المائية وغيرها، ثم تطورت أهدافه وأغراضه مع تطور الإنسان وركوبه البحر والنهر وقيامه بالأبحاث العلمية وأعمال الاكتشافات والإنقاذ، أو البحث عن البترول أو المياه الحلوة، أو الأهداف العسكرية، مثل الغواصات والضفادع البشرية وكشف الألغام أو زرعها.

ومارس الهواة الغوص لمعرفة أعماق البحار أو البحيرات ومعرفة جمال الطبيعة تحت الماء والتصوير ومتابعة الأبحاث العلمية والإنقاذ.

ولا بد لمن يمارس هذه الرياضة من معرفة القوانين الفيزيائية للماء في الأعماق وضغط الماء، وتأثير ذلك على الجسم وأجهزته الداخلية، وكذلك معرفة الحيوانات المائية الخطرة.



ويستعمل الغواص العادي حتى عمق ٥م أجهزة "أ، وب، وج" وهي مجموعة تتألف من خرطوم معقوف للتنفس من الفم وزعانف للرجلين ونظارات خاصة تحيط بالعينين والأنف، ويراقب الغواص القعر من سطح الماء أولاً ثم يحاول النزول إليه، ويستخدم الغواص للأعماق جهاز الهواء الخاص (الأوكسجين) الذي يحمله على ظهره ولباساً مطاطياً خاصاً يقيه من ضغط الماء وبرودته وزعانف للرجلين، كما يزود بجهاز قياس الضغط وساعة توقيت وحربة أو آلة صيد وبوصلة للتوجه وخريطة وجهاز إنارة ونطاق، ويزود أحياناً بجهاز تصوير وغير ذلك، ويشرف على هذه الرياضة اتحاد السباحة أو الدفاع المدني أو الهلال والصليب الأحمر أو البحرية العسكرية، ولها مباريات محلية ودولية تشمل مسابقات السباحة تحت الماء بأجهزة "أ، وب، وج" لمسافات محدودة، أو مسابقات توجه باستخدام البوصلة تحت الماء مع جهاز الهواء المضغوط، ويتفاهم الغواصون فيما بينهم بإشارات خاصة، ويتم تدريبهم وإعدادهم بصفتهم هواة، ويشمل ذلك استخدام أجهزة الغوص المختلفة، ويتم النزول إلى الأعماق عمودياً أو مائلاً أو أفقياً بالتدريج وعلى مراحل بحسب ضغط الماء، وكذلك يكون الصعود إلى سطح الماء.

- **الإنقاذ:**

عرف الإنقاذ بعد أن زادت حوادث الغرق والكوارث المؤلمة والمختلفة في البحار والبحيرات والأنهار، والاهتمام بالإنقاذ، رياضة للهواة أو مهنة، أمر ضروري في كل بلدان العالم من أجل إنقاذ حياة إنسان أو أكثر أو على الأقل من أجل إنقاذ الإنسان نفسه من الغرق في الماء، يشرف على أعمال الإنقاذ اليوم اتحاد السباحة أو الدفاع المدني أو الهلال والصليب الأحمر، ويتطلب تعلم الإنقاذ وطرائقه الفنية خبرة مميزة ودراسة وافية لمناطق السباحة والعمق وطبيعة القاع، ومعرفة طرائق السباحة المختلفة (زحف، صدر، ظهر) والغوص الأفقي والعمودي وحمل الأثقال والقفز إلى الماء وخلع الملابس بسرعة خارج الماء وداخله والإسعاف الأولي والتخلص من مسكات الغريق وتجنب إصابته وسحبه ونقله خارج الماء بدقة وأمانة، وإجراء ما يلزم من

إسعاف أولي وتنفس اصطناعي، ويخضع المنقذ المتعلم لفحص دقيق واختبار صعب على درجات مختلفة، ويستخدم في أثناء عمله أدوات مساعدة مثل العصي والحبال وأطواق النجاة، وقوارب نجاة، وبعض أدوية الإسعاف الأولي، وعلى المنقذ وضع إشارات توضيحية قرب مركز عمله تحدد أماكن السباحة المسموح بها والعمق والتيارات المائية، كما يضع نصائح خاصة بالسباحة للإقلال من حوادث الغرق ما أمكن، على أن يبقى جاهزاً ومتيقظاً لأي طارئ[1].

ألعاب المراهنات : sports betting

ألعاب المراهنات sports betting نشاط يعتمد على توقّع نتيجة حدث رياضي ما والمراهنة عليه بمبلغ مالي، ويتفاوت قبول هذا النشاط وقانونيته من دولة إلى أخرى، ففي حين يعد عملاً قانونياً ومهنة محترمة في بعض الدول الأوروبية، خصوصاً إنكلترا التي تعد من أعرق الدول في هذا المجال، يعد عملاً مخالفاً للقانون في كثير من الدول الأخرى، ويصر المؤيدون على أنها هواية محببة لعشاق الرياضة تزيد من تعلقهم باللعبة، في حين يخشى المعارضون لها، من انحراف نزاهة الألعاب الرياضية خصوصاً مع المحاولات العديدة الموثّقة للتلاعب بالنتائج في رياضات المحترفين والهواة على حد سواء.

شهدت المراهنات الرياضية نمواً كبيراً في الولايات المتحدة في العقود الثلاثة الأخيرة، لتصير من أكثر أنواع المراهنات نمواً على الإطلاق، سواء المشروعة منها أو غير المشروعة، وقد ساعدت على ذلك النهضة الإعلامية الكبيرة وتوافر فرص متابعة الأنشطة الرياضية لشريحة عريضة جداً من المشاهدين، وأحدث ما يميز هذه الظاهرة هو انتشار المراهنات عبر شبكة الإنترنت التي شهدت نمواً كبيراً في السنوات الأخيرة، على الرغم من عدم شرعيتها قانونياً حتى اليوم، وما يميز هذه الطريقة هو أنها يمكن أن تدار من أي مكان في العالم، فمعظم هذه المواقع تدار من خارج أوروبا والولايات المتحدة، وتصعب السيطرة عليها.

(1) محمد مروان عرفات، الموسوعة العربية.

أنواع المراهنات الرياضية:

تتم المراهنات القانونية المنظمة عبر مكاتب المراهنات الرياضية المعتمدة bookmakers المنتشرة في معظم دول العالم، أما في الدول التي تحرم فيها هذه المهنة، فتتم المراهنات عبر مكاتب غير شرعية أو عبر شبكة الإنترنت وعادة ما تتقاضى هذه المكاتب عمولة تقدر بعشرة في المائة من مبالغ المراهنات الخاسرة وتعتمد المكاتب عادة أحد نوعين للمراهنات:

النوع الأول، ويدعى المباشر straight-up وتعتمده معظم المكاتب في أوروبا وآسيا ويصلح لمعظم الرياضات، مثل كرة القدم وكرة اليد والرياضات الفردية كالملاكمة، في هذا النوع يحدد مسبقاً احتمال فوز أحد الفريقين على الآخر، فمثلاً إذا كانت فرصة فوز الفريق (أ) على الفريق (ب) هي ٢ إلى ١، فهذا يعني أن المراهنين على الفريق (أ) سيحصلون على مرة ونصف المبلغ الذي راهنوا به في حال فوز هذا الفريق، في حين يحصل المراهنون على الفريق (ب) (الأقل فرصة بالفوز) على ثلاثة أضعاف المبلغ الذي راهنوا به في حال انتصاره.

في بعض الألعاب وعند تفاوت المستوى يكون احتمال فوز الفريق الأضعف ضئيلاً للغاية، مثل كرة السلّة والبيسبول، ويصبح النمط المباشر للمراهنات غير ملائم، مما دفع إلى استحداث النوع الآخر للمراهنات، وهو الانتشار النقطي point spread، ويقتصر هذا النوع تقريباً على أمريكا الشمالية، وفي هذا النمط يحدد مسبقاً توقع نتيجة المباراة مع فارق النقاط المتوقع، ويحصل المراهنون على الفريق المرجح للفوز على ضعف ما راهنوا عليه في حال فوز هذا الفريق بفارق نقاط أكثر من المتوقع له، ويفوز المراهنون على الفريق الأقل فرصة بالمبلغ نفسه في حال فوزه أو خسارته بفارق نقاط أقل من المتوقع، مع اقتطاع ما يعادل نسبة عشرة بالمائة دائماً من المراهنات الخاسرة عمولة للمكتب، وكمثال على ذلك كانت التوقعات تشير إلى فوز الفريق (أ) على الفريق (ب) بفارق ١٢ نقطة في مباراة لكرة السلة فتتوفر الاحتمالات الآتية:

١- إذا فاز (أ) على (ب) بفارق أكبر من ١٢ نقطة ينال المراهنون على (أ) ٩٠ وحدة مالية من عملة الدولة المعنية عن كل ١٠٠ راهنوا بها، ويخسر المراهنون على (ب) كل مبالغهم.

٢- إذا فاز (ب) على (أ) بأي فارق ينال المراهنون على (ب) ٩٠ وحدة مالية من عملة الدولة المعنية عن كل ١٠٠ راهنوا بها، ويخسر المراهنون على (أ) كل مبالغهم.

٣- إذا فاز (أ) على (ب) بفارق أقل من ١٢ نقطة يعامل (ب) تماماً كما لو كان فائزاً، وينال المراهنون على (ب) ٩٠ وحدة مالية من عملة الدولة المعنية عن كل ١٠٠ راهنوا بها، ويخسر المراهنون على (أ) كل مبالغهم.

٤- إذا فاز (أ) على (ب) بفارق يساوي بالضبط ١٢ نقطة لا يعدّ أي من الطرفين رابحاً، وتنص القوانين الأمريكية في هذه الحالة أن على مكتب المراهنات أن يعيد لكل مشترك مبلغه كاملاً، مما يعني حرمان المكتب من العمولة التي كان سيتقاضاها من الخاسر، وهذا ما دفع معظم المكاتب إلى وضع فارق نقاط يحتوي على أنصاف النقطة، مما يعني استحالة وقوع هذا الاحتمال عملياً.

تقدم مكاتب المراهنات الحديثة إضافة للمراهنات التقليدية التي ذُكرت خيارات عدة يمكن ذكرها باختصار منها:

- المراهنات الافتراضية proposition bets كالمراهنة على مجموع الأهداف أو النقاط المسجلة في المباراة الواحدة أو في الشوط الواحد، أو توقع نتيجة المباراة بالأرقام، والمراهنة على عدد الأهداف التي سيسجلها لاعب معين، أو على أن أحد اللاعبين سيسجل نقاطاً أكثر من غيره.
- يمكن ربط المراهنات parlays من ٢ حتى ١٢ رهاناً عادة، حيث يشترك المراهن بأكثر من رهان، في حال خسارته لإحداها يخسر كل الرهانات، في حين في حال فوزه بها كلها ينال مبلغاً كبيراً قد يصل إلى عشرة أضعاف ما كان سيفوز به عن كل رهان.

- المراهنات المستقبلية future wagers حول فوز فريق معين بالبطولة أو أن يكون لاعب ما هدافاً لكأس العالم وغير ذلك، وغالباً ما تكون عائدات هذه المراهنات كبيرة للغاية، ويذكر أن من راهن على فوز اليونان ببطولة أوروبا لكرة القدم قبيل انطلاقها عام ٢٠٠٤ حصل على ٢٥٠ ضعف المبلغ الذي راهن به، إذ كانت اليونان تعد من الفرق الأقل فرصة للفوز.

عمل مكاتب المراهنات:

يعتقد معظم الناس أن مكاتب المراهنات تحاول أن تحقق أكبر مقدار ممكن من التوازن بين الطرفين بحيث تحصل منهما على مبالغ متساوية تجعل احتمال خسارة المكتب معدومة ونسبة ربحه ثابتة مهما كانت نتيجة المباراة، لكن واقع الأمر وبهدف تحقيق أكبر ربح ممكن يعمد بعض المكاتب إلى المخاطرة بتعديل نسبها عن النسب الأقرب احتمالاً للوقوع، فمثلاً إذا كان المكتب يعلم أن معظم المراهنين سيراهنون على فريق معين بغض النظر عن احتمال فوزه، فإنه يعمد إلى رفع سعر الرهان على هذا الفريق، حتى إن بعض المكاتب تعتمد أرقاماً مختلفة لمجموعات معينة من المشتركين تبعاً لخبرتها السابقة في التعامل معهم.

فضائح المراهنات الرياضية:

ارتبطت مهنة المراهنات تاريخياً بشخصيات مشبوهة عبر الجريمة المنظمة أو المافيا التي كانت تستخدمها وسيلة لغسيل الأموال أو الربح غير المشروع عن طريق التلاعب بنتائج المباريات، إما بالتواطؤ مع الحكام أو اللاعبين، وإما بالضغط عليهم وتهديدهم، ولهذا تعمد المنظمات الرياضية الرسمية إلى فصل نشاطها عن المراهنات الرياضية تماماً ومحاربة أي نشاط للتلاعب بنتيجة حدث رياضي، ومع هذا فلا يخلو التاريخ الحديث من بعض هذه الأفعال.

في العام ٢٠٠٠ أوقف الاتحاد الإيطالي لكرة القدم ثمانية لاعبين من فريق أتلانتا Atlanta وخمسة من فريق بستويس Pistoiese بتهم تتعلق بالتلاعب بنتيجة مباراة من الدور الأول للكأس، حيث انتهى الشوط الأول لهذه المباراة بهدف وحيد

لأتلانتا، وعادله بستويس في الدقائق الأخيرة للمباراة، وكانت مكاتب المراهنات قد تلقت مراهنات بمبالغ مريبة على نتيجة هذه المباراة توقعت نتيجة الشوط الأول ١- ٠ والمباراة ١- ١.

في نهاية العام ٢٠٠٤ أثيرت الشكوك حول مباراة بانيونيوس Panionios ودينامو تبيليسي Dinamo Tbilisi في كأس الاتحاد الأوروبي UEFA Cup بعد أن تلقت مكاتب المراهنات الإنكليزية بين شوطي المباراة مراهنات كبيرة على فوز الفريق اليوناني بنتيجة ٥- ٢، وهو الذي كان متأخراً بهدف، وبالفعل أسفرت المباراة عن فوز الفريق اليوناني وبهذه النتيجة بالضبط، أنكر الفريقان أي تهم تتعلق بالتلاعب ومازال التحقيق مفتوحاً في محاولة لإثبات تورط أحد الأطراف.

في عام ٢٠٠٥ أحال الاتحاد الألماني لكرة القدم DFB الحكم روبرت هويزر Robert Hoyzer إلى التحقيق بعد الشك في المراهنات الكبيرة على مباراة هامبورغ Hamburger SV وباديربورن Paderborn التي كان يقودها في الدور الأول لكأس ألمانيا بكرة القدم، في هذه المباراة تقدم هامبورغ بهدفين قبل أن يقوم الحكم بطرد لاعبه مبينزا Mpenza بعد قيامه بمخالفة عدّها كثيرون لا تستحق هذه العقوبة، ثم احتسب ضربتي جزاء مشكوكاً بصحتهما لباديربورن الذي فاز مع نهاية المباراة بأربعة أهداف لهدفين، اعترف هويزر لاحقاً بالتلاعب بنتيجة هذه المباراة إضافة لعدة مباريات أخرى، وحكم عليه بالسجن سنتين وخمسة أشهر، وأرسل الاتحاد الأوروبي لكرة القدم محققاً إلى أثينا للتحقيق في احتمال ربط هذه الفضيحة بفضيحة مباراة دينامو وبانيونيوس في بطولة الاتحاد الأوروبي، وقد تمّ إثبات أن المتعهد الكرواتي الذي دفع لهويزز مقابل التلاعب بالنتائج له ضلع أيضاً في تلك المباراة[1].

---

(1) وسيم شمس، الموسوعة العربية. وكذلك:
JOSEPH BUCHDAHL, Fixed Odds Sports Betting (High Stakes, 2004).
MALCOLM BOYLE, The Art of Bookmaking (High Stakes Publishing 2006).

ألعاب المعوقين: Paralympic Games

تزايد الاهتمام بالألعاب الرياضية من جميع دول العالم في بداية القرن التاسع عشر، وتجلى ذلك بتنظيم الدورات الأولمبية وبطولات العالم في مختلف الألعاب، ومع تزايد الوعي الاجتماعي والاقتصادي والثقافي لدى مختلف الأمم فقد كان من الطبيعي امتداد هذا التطور المتنوع ليشمل شريحة المعوقين، وقد أسهم في ذلك ما أفرزته الحرب العالمية الثانية من أعداد هائلة من المعوقين والمشوهين، حيث ترسخت فكرة الاهتمام بهم وتقديم مختلف أنواع المساعدات لهم، وكان بينها إتاحة الفرصة أمامهم لمزاولة الألعاب الرياضية.

انطلاق رياضة المعوقين:

المبادرة الأولى في إطلاق رياضة المعوقين والتي سميت لاحقاً (الرياضات الخاصة) كانت من الطبيب البريطاني السير لودويغ غوتمان Sir Ludwig Guttman حيث افتتح مركزاً لإصابات النخاع الشوكي عام ١٩٤٤ في مشفى ستوك ماندفيل Stocke Mandeville في مدينة إيلزبري Aylesbury بإنكلترا، وقد تبين له أهمية ممارسة الرياضة محفزاً في العلاج ومساعداً لتجاوز حالة الملل، وعلى أثر ذلك بدأ الطبيب غوتمان تعامله الرياضي مع لعبة رماية السهام أول رياضة للمصابين بالشلل السفلي، وفي عام ١٩٤٥ توسع في اعتماد ألعاب جديدة مثل كرة السلة على الكراسي والريشة ورمي السهام وكرة الطاولة، وفي عام ١٩٤٨ نُظمت أول بطولة رسمية لكرة السلة على الكراسي جمعت فريقين من مستشفى ستوك ماندفيل ومستشفى آخر مجاور، وفي السنوات التالية ازداد عدد الفرق المشاركة فيها تعبيراً عن تنامي اهتمام الدول بألعاب المعوقين وبطولاتهم.



كرة السلة على الكراسي المتحركة

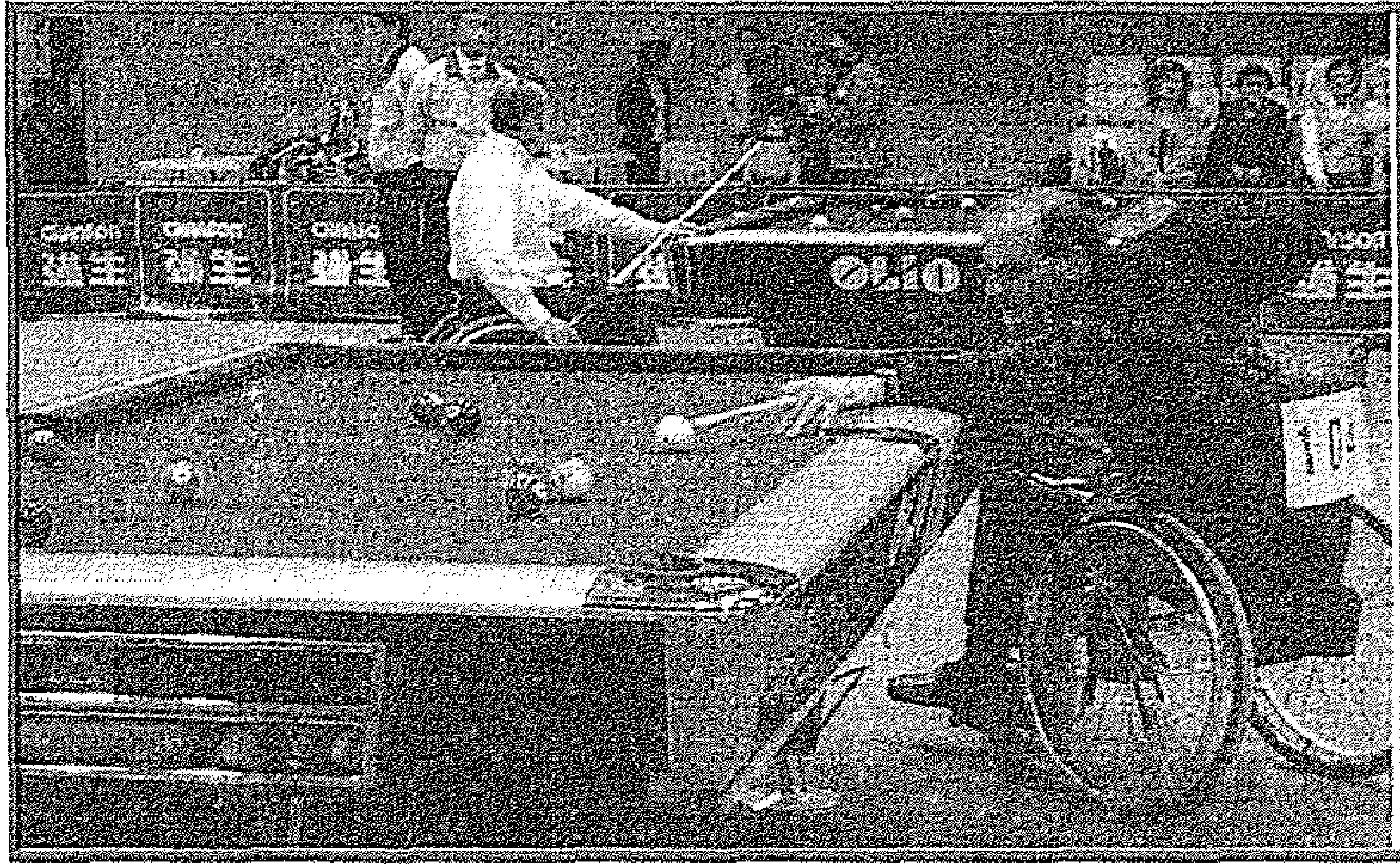
دورة الألعاب شبه الأولمبية: **Paralympic Games**

في عام ١٩٥٢ اتخذت هذه البطولة الصفة الدولية بمشاركة فريق هولندي، ومنذ ذلك الحين تُنظّم ألعاب ستوك ماندفيل سنوياً فيما عدا السنوات التي تقام فيها الألعاب شبه الأولمبية والتي اعتمدت ونُظمت أول مرة عام ١٩٦٠ في روما بالتوازي مع دورة الألعاب الأولمبية، وقد جرت المنافسات على الملاعب الأولمبية ذاتها، ثم صارت هذه الألعاب تنظم دورياً كل أربع سنوات في البلد ذاته الذي يستضيف الألعاب الأولمبية، وأطلق عليها في البداية اسم (الألعاب الأولمبية للمعوقين) ثم تغير اسمها عام ١٩٨٤ إلى الألعاب شبه الأولمبية، وبمرور الوقت تزايد عدد الدول المشاركة في هذه الألعاب، وكانت مقتصرة في البداية على الرياضيين مستخدمي الكراسي المتحركة من أصحاب إعاقة الشلل لكنها تطورت في عام ١٩٧٦ لتشمل إعاقات البتور والإعاقات البصرية، وقد جرت منافسات ألعابهم في مدينة إتوبيكوك Etobicoke بكندا بعد أسبوعين من أولمبياد مونتريال، وترافق ذلك مع ازدياد في الألعاب الممارسة، وفي العام ذاته نُظمت أول مرة الألعاب شبه الأولمبية الشتوية في مدينة أرنسكولدزفيك Ornskoldsvik بالسويد، وبفترة لاحقة انفصل تنظيم

الألعاب الشتوية عن الألعاب الصيفية، بفارق سنتين بينهما وبمعدل أربع سنوات لكل منهما.

الألعاب المعتمدة:

تزايد عدد الألعاب المعتمدة رسمياً في اللجنة البارالمبية الدولية لإدراجها ضمن برنامج هذه الألعاب من دورة إلى أخرى، ووصل عددها إلى (٢١) لعبة في الدورات الصيفية وأربع ألعاب في الدورات الشتوية.



البليارد من رياضات ذوي الاحتياجات الخاصة

أولاً- الألعاب الصيفية:

١- السباحة:

تمارس السباحة من قبل أصحاب الإعاقة الحركية والسمعية، وتعد من الألعاب المفضلة لدى المعوقين لما لها من تأثيرات إيجابية في علاج إصاباتهم، إضافة إلى كونها رياضة تنافسية، وتجري منافساتها في أحواض السباحة ذات المواصفات الأولمبية مع السماح للاعبين ببدء سباقاتهم من منصات القفز أو من داخل حوض السباحة وبملامسة جداره بدلاً من القفز من منصات القفز، وفقاً لتدرج شدة إعاقات اللاعبين، ويتم تصنيف اللاعبين عادة إلى عشر فئات لأصحاب الإعاقة الحركية وثلاث فئات للإعاقة البصرية وفئة واحدة للإعاقة الذهنية والسمعية.

٢- كرة الطاولة:

تمارس كرة الطاولة من قبل أصحاب الإعاقة الحركية والسمعية، وتعد من الألعاب المرغوبة لسهولة مزاولتها، وهي تمارس على طاولات اللعب ذاتها الخاصة بالأسوياء، ويطبق عليها القانون ذاته الخاص بهم، وبسبب تدرج صعوبة الإعاقة فإنها تمارس من حالتي الوقوف أو الجلوس على الكراسي ويتم تصنيف اللاعبين إلى عشر فئات.

٣- القوة البدنية:

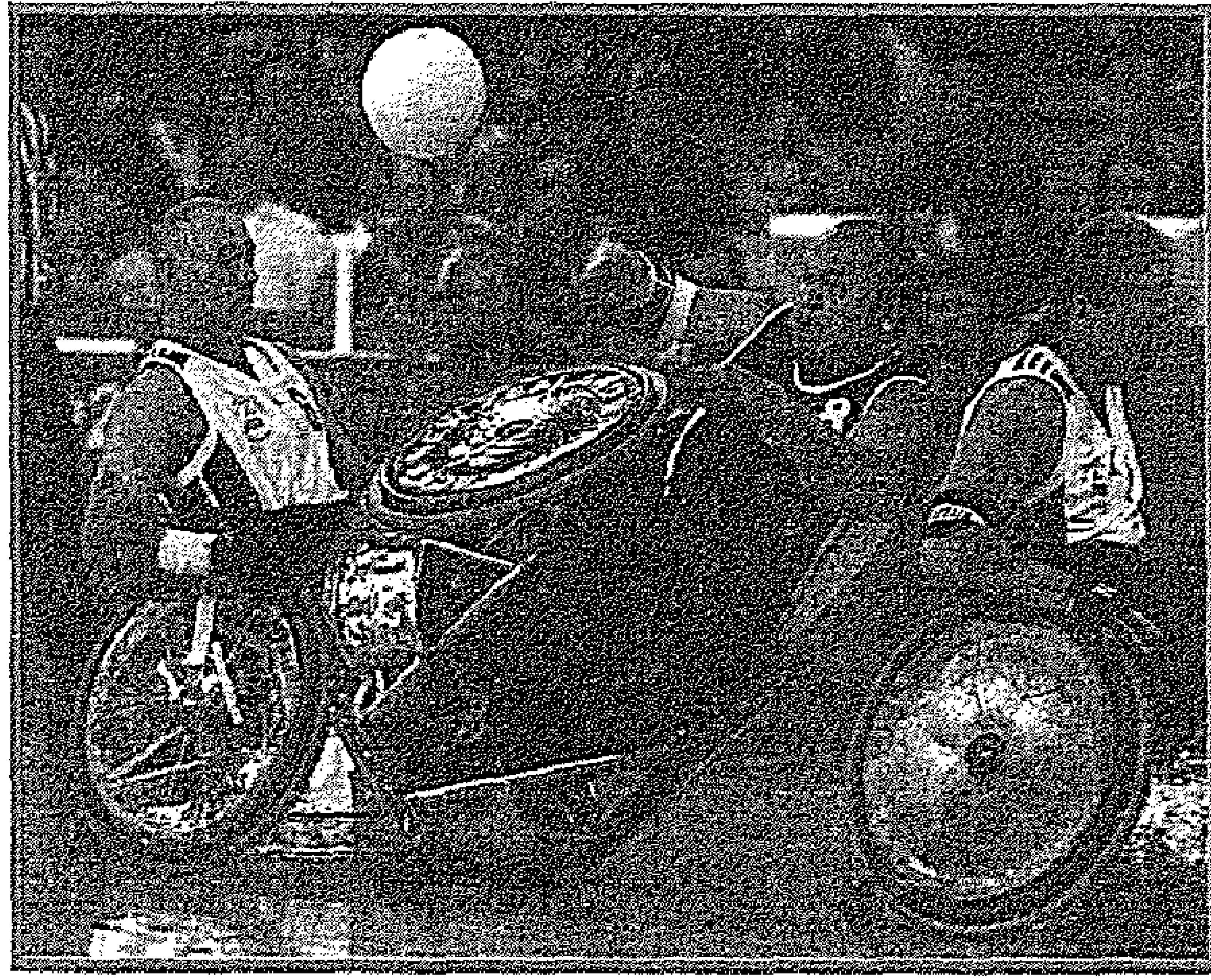
تمارس رياضة القوة البدنية من قبل أصحاب الإعاقة الحركية فقط، ويتم التأكد من وجود هذه الإعاقة عن طريق الفحص الطبي من دون تصنيف لها، ويطلق عليها أيضاً رفع الأثقال، وتعد من أكثر ألعاب المعوقين شعبية وإقبالاً على مزاولتها، وتمارس باستلقاء اللاعب على كرسي خاص له شكل الطاولة المستطيلة حيث يقوم بإنزال الثقل الموضوع على حامل فوق رأسه بحيث يلامس صدره ثم يرفعه إلى مكانه، ويمكن رفع حامل الثقل أو خفضه حسب حالة ذراعي اللاعب.

٤- ألعاب القوى:

تمارس هذه الرياضة من قبل أصحاب الإعاقات الحركية والسمعية والبصرية والذهنية وتجري في ملاعب الأسوياء ذاتها على المضمار وفي الميدان، وفيما يتعلق بالجري هناك الجري العادي، وقد يتم فيه الاستعانة ببعض التجهيزات المساعدة كما في إعاقة البتور أو بمساعدة شخص عادي للاعب الكفيف لمرافقته في أثناء الجري، وهناك أيضاً الجري بوساطة دراجات خاصة تلائم بعض الإعاقات، أما الرمي فيمكن إجراء المسابقات من حالة الوقوف أو من حالة الجلوس على كراسي حديدية خاصة يتم تثبيتها بالأرض وذلك حسب شدة إعاقة اللاعب، وفي مسابقات الوثب يمكن الاستعانة ببعض التجهيزات كما في إعاقة البتور، ويتم تصنيف اللاعبين في مسابقات ألعاب القوى إلى (٢١) فئة حسب تدرج إعاقاتهم، ولذلك فإن سباقاتها كثيرة العدد.

٥- كرة السلة على الكراسي:

تعد من أكثر ألعاب المعوقين حماساً وتشويقاً لما تتطلبه من مهارات فنية وخططية وقدرات بدنية إفرادياً وجماعياً، وهي تزاول على كراسي متحركة خاصة ذات تقنية عالية تساعد اللاعب على إبراز مهاراته وقدراته، وتجري عادة على ملاعب الأسوياء ذاتها، ويصنف لاعبوها إلى ثماني فئات حسب تدرج إعاقاتهم، ويطبق عليهم قانون خاص يلزم بتوفر حد أقصى من مجموع درجات تصنيف إعاقات اللاعبين الخمسة الذين يشكلون فريق اللعب[1].



لقطة من مباراة كرة السلة للمعوقين



لقطة من مباراة كرة السلة لذوي الاحتياجات الخاصة

(1) شذى الجندي، أهمية اللعب ونمو الأطفال المصابين بالشلل الدماغي، مطبعة طربين، دمشق ١٩٩٢.

٦- الكرة الطائرة من الجلوس:

وتمارس من خلال جلوس اللاعبين على الأرض وعلى ملعب أبعاده (٦ × ١٠م)، ويوضع الشبك على ارتفاع (١١٥سم) للرجال و(١٠٥سم) للسيدات، ويطبق في اللعبة قانون الأسوياء ذاته، كما تمارس الكرة الطائرة أيضاً من حالة الوقوف، ويجري للاعبين عادة فحص طبي يؤكد وجود الإعاقة لديهم ومن دون تصنيف.

٧- كرة الهدف:

أو كرة الجرس وهي لعبة خاصة بالمكفوفين، تمارس على ملعب أبعاده (٩ × ١٨م) ويجري تقسيمه وفق مواصفات خاصة، ويستخدم اللاعبون كرة يوضع بداخلها جرس وعلى محيطها عدد من الثقوب ويساعد صوت الجرس اللاعبين على التقاط الكرة، ويتكون الفريق من ثلاثة لاعبين داخل الملعب، ويعتمد مبدأ مزاولتها على قيام كل فريق بدحرجة الكرة على الأرض باتجاه الفريق الآخر كي تدخل الكرة مرماه الذي يتوضع خلفه على امتداد خط المرمى وبارتفاع (١٣٠سم) ووفقاً لقانون خاص بها.

٨- سباق الدراجات:

وهي لعبة خاصة بالإعاقات الحركية والبصرية والشلل الدماغي، ففي الإعاقات الحركية تستخدم الدراجات العادية، وفي الإعاقات البصرية تستخدم دراجات خاصة إضافة إلى مشاركة شخص مبصر يساعد على توجيه اللاعب الكفيف.

وفي الإعاقات الدماغية تستخدم دراجات ذات عجلات ثلاثية، ويكون السباق على نوعين: الأول (للطريق)، ومسابقاته ضد الساعة حيث ينطلق المتسابقون الواحد تلو الآخر بفوارق زمنية، أو مع الساعة حيث ينطلق المتسابقون كفريق في وقت واحد، والثاني (في المضمار) وتكون مسابقاته لمسافة ٣٠٠٠ م أو ٤٠٠٠م.

٩- القوس والنشاب:

وهي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية، وتمارس على الكراسي إما في الملاعب المكشوفة حيث توضع الدريئة المقسمة إلى عشر دوائر على مسافة

(٣٠- ٩٠م)، وإما في الصالات وتوضع الدريئة هنا على مسافة (١٨- ٢٥م)، ويبلغ قطر الدريئة الدائرية (من ٤٠ إلى ١٢٢ سم).

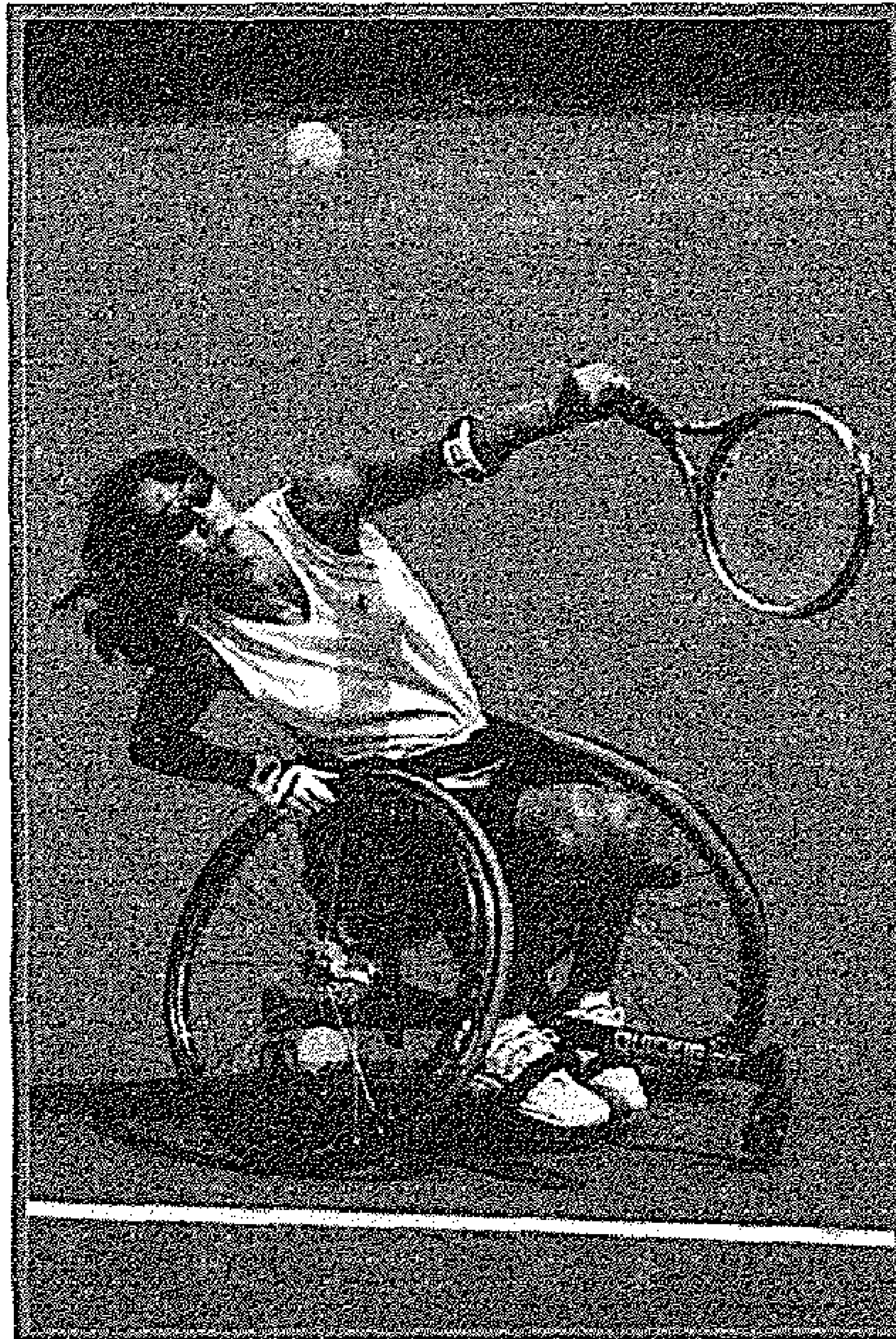
تلعب هذه الرياضة إفرادياً حيث يقوم اللاعب برمي السهام من ٤ مسافات، وفي كل واحدة يرمي (٣٦) سهماً، أو تكون المسابقة للفرق، حيث يتألف الفريق من ٣ لاعبين يقوم كل منهم برمي٣ سهام على ٣ جولات، وينال اللاعب نقاطاً أعلى كلما كان سهمه أقرب إلى دائرة المركز.

١٠- الفروسية:

وهي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية والبصرية وتجري كاستعراض لقيادة الحصان على أنغام الموسيقى.

١١- كرة المضرب على الكراسي:

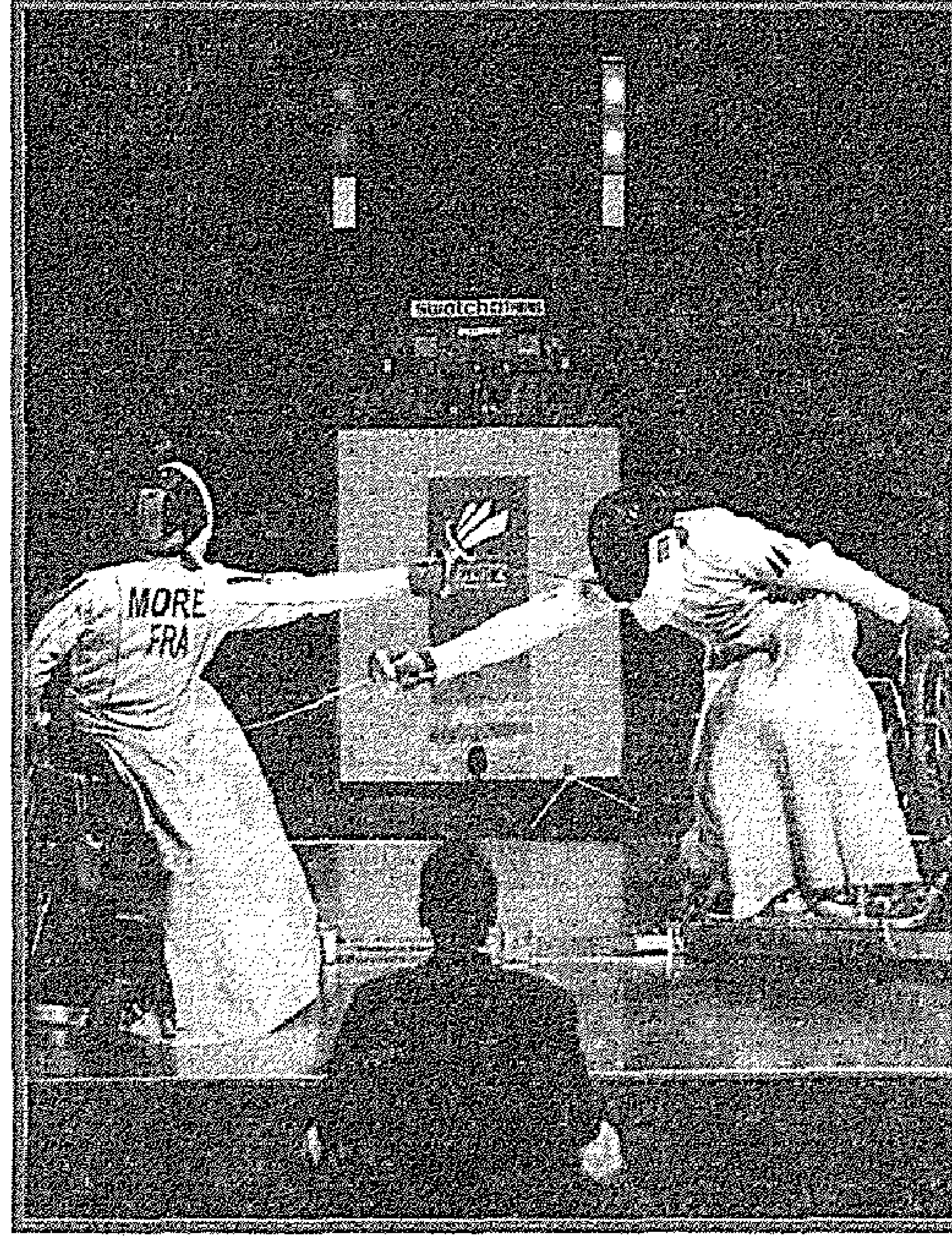
وهي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية، وتمارس على الكراسي فردياً وزوجياً ويسمح فيها بارتداد الكرة مرتين في أرض الملعب قبل ردها إلى ملعب المنافس، ويعد الكرسي جزءاً من اللاعب، وفيما عدا ذلك يطبق عليها القانون الدولي للأسوياء.



الريشة الطائرة على الكراسي المتحركة

١٢- المبارزة على الكراسي:

هي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية وتمارس على الكراسي التي يتم تثبيتها بالأرض، ويتوجب على اللاعب ملامسة القسم العلوي من جسم منافسه من فوق الخصر، تبدأ المنافسة بين اللاعبين بالأدوار التمهيدية في مباراة من جولتين مدة كل منها أربع دقائق، ويعد فائزاً من يسجل خمس إصابات متتالية أو أكبر عدد منها في الجولتين، وفي الأدوار النهائية للمنافسة تتكون المباراة من ثلاث جولات مدة كل منها ثلاث دقائق، ويعد فائزاً من يسجل أول ١٥ إصابة أو أكبر عدد منها في الجولات الثلاث، وفي حال التعادل تمدد المباراة دقيقة، ويفوز من يسجل الإصابة أولاً، ويستمر التمديد إلى حين إعلان الفائز.



سيف المبارزة من رياضات المعوقين

١٣- الركبي على الكراسي:

وهي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية، وتمارس على كراسي خاصة وتعد فريدة من نوعها، كونها تجمع عناصر من ٣ ألعاب هي كرة السلة وكرة اليد والهوكي على الجليد، يقوم مبدؤها على تمرير كرة الطائرة العادية بين اللاعبين

بهدف ملامسة أحدهم خط المرمى بكرسيه ووضع الكرة خلفه مسجلاً هدفاً، وتلعب المباراة من أربعة أشواط مدة كل منها (٨) دقائق، ويتألف كل فريق من أربعة لاعبين مع أربعة آخرين احتياط.

١٤- الشراع:

هي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية وتمارس في البحيرات والبحار، تعتمد على مبدأ التحكم بالريح، وتخضع للقانون الدولي للشراع، يجري السباق عادة من (٩) مراحل تختلف مسافة كل منها وفقاً لقانون اللعبة.

١٥- الرماية:

هي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية تمارس على الكراسي بنوعين من الأسلحة هما المسدس وبندقية الهواء، وتجري الرماية على دريئة ذات (١٠) دوائر من مسافة ١٠ و٢٥ و٥٠ م، وتتم المنافسة على عدة تصفيات، وهي مفتوحة للرجال والسيدات.

١٦- الرقص على الكراسي:

هي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية، تمارس على الكراسي، وتجري على نوعين أولهما الرقص الإفرادي للتانغو والسلو والسامبا الخ، وثانيهما رقص التشكيل بمساعدة شريك يكون شخصاً عادياً ومن دون كرسي.

١٧- البولينغ على العشب:

هي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية، تمارس على الكراسي أو من حالة الوقوف في مسطح أخضر يقسم إلى (٧) مسارات طول كل منها ١٢- ٣٢ م، تجري المنافسات على كل منها، يعتمد مبدؤها على وضع كرة بيضاء أصغر من كرة التنس تسمى الجاك في منتصف المسار ثم يقوم اللاعب برمي أربع كرات ملونة بالأحمر بوساطة اليد حيث ينال نقاطاً حسب موقع أقرب كراته إلى الجاك، ويكون الفوز بالحصول على ١٨ أو ٢٠ نقطة، وتلعب هذه الرياضة إفرادياً أو بالفرق

حيث يتكون الفريق من لاعبين أو ثلاثة أو أربعة، ويختلف عدد الكرات في هذه الحالة وفقاً لقانون اللعبة الخاص.



البولينغ من رياضات المعوقين

١٨- البوشيا:

هي لعبة خاصة بالإعاقة الحركية، تلعب على الكراسي ضمن الصالات، تشبه البولينغ على العشب ويعتمد مبدؤها على رمي كرة الجاك (الهدف) إلى منطقة اللعب ثم يقوم بعدها اللاعب برمي عدد من الكرات تكون بحجم أكبر قليلاً وبلون مغاير لتكون أقرب ما يكون إلى الهدف، وتلعب هذه الرياضة إفرادياً وزوجياً للرجال وللسيدات[١].

١٩- الجودو:

هي لعبة خاصة بالإعاقة البصرية، يتم تصنيف اللاعبين فيها إلى (٣) فئات وتجري المنافسات بـ (٧) أوزان للرجال و(٦) أوزان للسيدات، ويطبق عليها القانون الدولي للأسوياء.

(١) شذى الجندي، أهمية اللعب ونمو الأطفال المصابين بالشلل الدماغي، مطبعة طربين، دمشق ١٩٩٣.

٢٠- كرة القدم (الخماسي):

هي لعبة خاصة بالإعاقة البصرية، وتمارس في الصالات، يتألف الفريق من أربعة لاعبين وحارس للمرمى وخمسة لاعبين احتياط، وتستخدم كرة على محيطها عدد من الثقوب وبداخلها جرس، وتلعب على شوطين مدة كل منها (٢٥) دقيقة مع (١٠) دقائق استراحة ويساعد كل فريق شخص عادي يقف خلف المرمى ليوجه اللاعبين عند التسديد على المرمى ويتم عادة بإغلاق عيون اللاعبين بقطعة قماش.

٢١- كرة القدم (السباعي):

هي لعبة خاصة بإعاقة الشلل الدماغي، تمارس في ملاعب عشبية، ويتألف الفريق من (٦) لاعبين وحارس للمرمى و(٥) لاعبين احتياط، تستخدم هنا كرة عادية وتلعب المباراة على شوطين مدة كل منهما (٣٠) دقيقة مع (١٥) دقيقة استراحة، ويطبق فيها القانون الدولي للأسوياء.

ثانياً- الألعاب الشتوية:

١- التزلج المتعرج على الثلج.
٢- الهوكي على الجليد.
٣- التزلج الطويل.
٤- الكيرليخ على الكراسي المتحركة.

والألعاب الأربع خاصة بالإعاقة الحركية وتمارس على كراسي خاصة.

ألعاب الصم:

بدأ الرياضيون الصم مزاولة هواياتهم الرياضية في نهاية القرن التاسع عشر حيث قامت مدرسة للصم في ولاية إلينوي الأمريكية عام ١٨٨٥ بتعليم طلابها لعبة كرة القدم الأمريكية، وفي عام ١٨٨٦ باشرت مدرسة أخرى للصم بولاية أوهايو بتعليم طلابها لعبة البيسبول، وكان ذلك مدخلاً لتنظيم بطولات محلية ودولية للصم، ومن ثم تنظيم أول بطولة للعالم خاصة بألعاب الصم عام ١٩٢٤ بإشراف

اللجنة الدولية لرياضة الصم، وصارت تُنظّم دورياً كل أربع سنوات، ثم جرى توزيعها إلى ألعاب صيفية وأخرى شتوية وبالتناوب كل سنتين.

الاتحادات الدولية لرياضة المعوقين:

يشرف على ألعاب المعوقين عدد من المنظمات والاتحادات تقوم بتنظيم بطولاتها ومختلف أنشطتها، ومن أهمها:

١- اللجنة البارالمبية الدولية International Paralympic Committee (IPC) ومقرها ألمانيا، وهي التي تشرف على تنظيم الدورات الصيفية والشتوية بالتناوب كل سنتين.

٢- اتحاد ستوك ماندفيل لرياضة الكراسي المتحركة:
International Stocke Mandeville Wheelchair Sports Federation (ISMWSF)
مقره إنكلترا، ويشرف على تنظيم دورة سنوية لمختلف الألعاب التي تمارس على الكراسي المتحركة باستثناء السنة التي يقام فيها البارالمبيك للألعاب الصيفية.

٣- المنظمة الدولية لرياضات المكفوفين:
International Blind Sports Association (IBSA) مقرها إسبانيا وتشرف على تنظيم مختلف بطولات المكفوفين.

٤- اللجنة الدولية لرياضة الصم:
Comité International des Sports des Sourds (CISS) مقرها فرنسا وتشرف على تنظيم مختلف بطولات الصم.

٥- الأولمبياد الخاص الدولي ومقره أمريكا، ويشرف على تنظيم دورات الألعاب الصيفية والشتوية كل سنتين بالتناوب، وعلى البطولات الإقليمية.

٦- المنظمة الدولية للرياضة والترويح لمصابي الشلل الدماغي
Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association (CP – ISRA)
ومقرها هولندا وتشرف على تنظيم ألعاب مصابي الشلل الدماغي.

إضافة إلى بعض المنظمات والاتحادات الأخرى الأقل أهمية، وكذلك يوجد اتحاد دولي لكل لعبة من ألعاب المعوقين لكل منها بطولاته وأنشطته[1].

الاتحاد العربي لرياضة المعوقين:

تأسس الاتحاد العربي لرياضة المعوقين عام ١٩٨٧ في بغداد بمشاركة ١٦ دولة عربية للإشراف على أنشطة رياضة المعوقين في الدول العربية، وتم تبديل اسمه لاحقاً إلى الاتحاد العربي لرياضة الفئات الخاصة، كما انتقل مقره إلى الأردن ثم إلى تونس، ولكنه منذ تأسيسه بقيت فاعليته محدودة واقتصرت أنشطته على بعض البطولات التي تقام بين الحين والآخر، وعلى بعض الاجتماعات الرسمية المتباعدة، وعلى صعيد الدورات الرياضية العربية فقد أُدرجت ألعاب المعوقين في برنامجها أول مرة في الدورة الرياضية العربية التاسعة التي أقيمت بالأردن عام ١٩٩٩.

العقد العربي لذوي الاحتياجات الخاصة:

مع تزايد الاهتمام بشريحة المعوقين فإن مجلس الجامعة العربية على مستوى القمة أقر في عام ٢٠٠٤ (مشروع العقد العربي لذوي الاحتياجات الخاصة) بهدف الإفادة من الجهود المبذولة في رعاية الأشخاص المعوقين وتأهيلهم وتنميتهم وإدماجهم في مجتمعاتهم، وفيما يتعلق بالرياضة فقد أكد العقد العربي تحقيق النمو الشامل للشخص المعوق وحقه في إتاحة الفرص أمامه لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية كأقرانه من غير المعوقين، وتوفير مستلزمات ذلك من المدربين والمنشآت الرياضية والأنشطة المتعددة محلياً وخارجياً وتغطيتها إعلامياً، وللعمل على إدخال هذا التوجه العربي الرسمي تجاه شريحة المعوقين فقد كلف مجلس الجامعة العربية أمانته العامة بمتابعة تنفيذ محاور العقد العربي لذوي الاحتياجات الخاصة، وتقديم تقارير دورية بشأنها إلى المجلس الاقتصادي والاجتماعي عبر آلية اعتمدها للمتابعة والتنفيذ، نصّت على تشكيل لجنة وطنية في كل بلد عربي لمتابعة تنفيذ العقد

(1) سكوت جودمان، تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة، ترجمة عبد الحكيم جواد مطر، الأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج، الرياض ٢٠٠٢.

العربي وإعداد تقرير وطني سنوي يرفع إلى الأمانة الفنية لمجلس الجامعة العربية، ولجنة أخرى تضم الأمانة الفنية لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية والعمل العرب، والمنظمة العربية للمعوقين تتولى أيضاً متابعة التنفيذ وإعداد تقارير دورية عن ما تم إنجازه.

الاتحاد العربي السوري لألعاب المعوقين:

تأسس الاتحاد العربي السوري لرياضة المعوقين عام ١٩٨٧، ثم تغير اسمه بعد سنوات قليلة إلى (الاتحاد العربي السوري للرياضات الخاصة) توفيقاً مع مسمى الاتحاد العربي، ومنذ تأسيسه باشر بتهيئة أموره وتنظيمها على مستوى الجمهورية، وتزامن ذلك مع فتح ملاعب الاتحاد الرياضي وصالاته ومسابحه في جميع المحافظات أمام المعوقين لممارسة هواياتهم الرياضية، وتوفير مختلف التجهيزات ومستلزمات التدريب لهم وتنظيم البطولات على مستوى القطر، وإتاحة الفرصة أمام المبرزين منهم للاشتراك في البطولات والدورات العربية والقارية والدولية.

الألعاب الممارسة في سورية:

تبلغ الألعاب الرياضية التي يمارسها المعوقون على مستوى العالم قرابة الـ ٢٥ لعبة، بعضها من الألعاب التي يمارسها الأسوياء، وبعضها الآخر تم إجراء تعديلات عليه، وبعضها الآخر كان جديداً، أما في سورية وعند تأسيس اتحاد الرياضات الخاصة فقد تم البدء بممارسة ثلاث ألعاب هي السباحة وكرة الطاولة وشطرنج المكفوفين ثم ازداد عددها تباعاً حتى وصلت في عام ٢٠٠٣ إلى تسع ألعاب حيث اعتمدت ألعاب القوة البدنية وألعاب القوى وكرة الهدف وكرة السلة وكرة القدم للصم وآخرها الكرة الطائرة من الجلوس، وقد تم ذلك من خلال رؤية تقوم على اعتماد الألعاب الأكثر شعبية وذات الممارسة الأسهل والتي لا تحتاج إلى نفقات باهظة، وجدير بالذكر أن لعبتين من الألعاب التسع المعتمدة في سورية وهما كرة القدم للصم وشطرنج المكفوفين ليستا من الألعاب المعتمدة بارالمبياً.

١- كرة القدم للصم: وهي لعبة خاصة بإعاقة الصم، وعملياً لا تختلف عن كرة قدم الأسوياء حيث يتألف فريقها من ١١ لاعباً يمارسون اللعبة على الملعب ذاته ويطبق عليهم القانون نفسه، والاختلاف الجوهري والوحيد يكون في أن حكم المباراة يستخدم راية ملونة بلونين اثنين لاتخاذ قراراته بدلاً من الصافرة.

٢- شطرنج المكفوفين: وهي لعبة خاصة بالمكفوفين، تزاول على رقع شطرنجية خاصة حيث تكون المربعات ذات اللون الأبيض منخفضة بدرجة أقل من مربعات اللون الأسود ووسط كل مربع ثقب تثبت فيه الأحجار المستعملة من خلال بروز في أسفل كل منها، ويقوم اللاعب بتحريك أحجاره ومعرفة نوع كل منها من خلال ملامسته للأحجار ويطبق على اللعبة قانون الأسوياء ذاته.

الأولمبياد الخاص:

ومقره واشنطن، يختص بالمعوقين ذوي الإعاقة الذهنية ويتيح لهم ممارسة عدد كبير من الألعاب سواء المعروفة والتي يمارسها الأسوياء أم المحدثة والخاصة بهم والتي تناسب وإعاقتهم، وتتم ممارسة الألعاب ضمن شروط سهلة، وللأولمبياد الخاص تنظيمه الدولي الخاص به وله بطولاته الدولية والأولمبية، وتعتمد أنشطة الأولمبياد الخاص على مبدأ (أن جميع المشاركين بالألعاب هم فائزون ولا يوجد خاسرون).

تأسس الأولمبياد السوري الخاص عام ١٩٩٧ بعد نحو عشر سنوات على تأسيس اتحاد الرياضات الخاصة، وعد في البداية لجنة ترتبط بالاتحاد، وفي عام ٢٠٠٣ ومع تزايد الاهتمام بالأولمبياد الخاص فقد ترأس مجلس إدارته رئيس الاتحاد الرياضي العام، وعلى الرغم من مرور زمن قصير على تأسيسه فقد شارك الأولمبياد الخاص السوري في العديد من الأنشطة العربية والدولية، لكن نشاطه المحلي لازال مقتصراً على بعض المحافظات[١].

(1) نور الدين الطرابلسي، الموسوعة العربية. وكذلك:

- سكوت جودمان، تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة، ترجمة عبد الحكيم جواد مطر (الأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج، الرياض، ٢٠٠٢).

الألعاب شبه الأولمبية : Semi Olympic Games

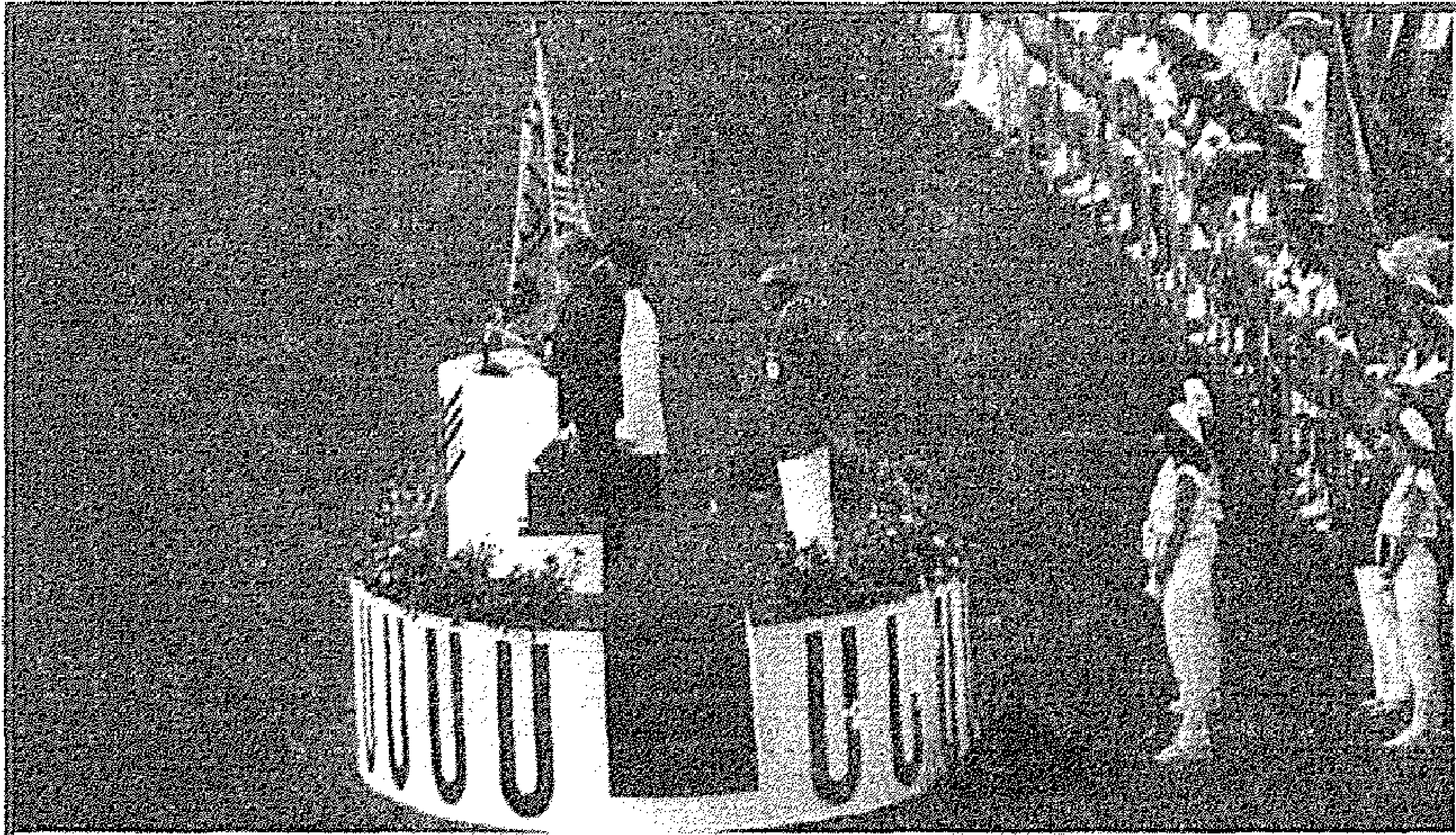
الألعاب شبه الأولمبية Semi Olympic Games هي دورات رياضية عالمية لا تتبع الدول المشاركة فيها قارة معينة أو إقليماً معيناً، وتقام على غرار الألعاب الأولمبية لمختلف الألعاب وفي مدينة واحدة وضمن مدة محددة من الزمن.

تطبق في هذه الألعاب أنظمة اللجنة الأولمبية الدولية ولوائحها، وأنظمة الاتحادات الرياضية الدولية وقوانينها، لذلك يطلق عليها الألعاب شبه الأولمبية.

ومن أشهر هذه الألعاب بحسب أقدميتها ما يلي:

الألعاب الجامعية العالمية:

تقام الألعاب الجامعية العالمية التي أطلق عليها بدءاً من عام ١٩٥٧م اسم "الأونيفرسياد" لطلاب الجامعات في العالم كل سنتين مرة في مدينة من مدن العالم، بإشراف الاتحاد الدولي للرياضة الجامعية Federation International du Sport Universitaire، وقد بدأت أول مرة عام ١٩٢٣م، ويشترك فيها طلبة الجامعات والمعاهد العليا ونظراؤهم المتخرجون الجدد من تلك الجامعات في العام الذي تجري فيه الدورة.



كلمة الترحيب بالوفود المشاركة في حفل افتتاح الألعاب الجامعية
في كوبيه في اليابان عام ١٩٨٥

بدأت هذه الدورات بلعبتين فقط هما كرة القدم، وألعاب القوى، إلا أنها تتضمن اليوم عشر لعبات هي: ألعاب القوى والسباحة والغطس وكرة الماء وكرة المضرب وكرة السلة وكرة الطائرة والجمباز والجودو ومسابقات السلاح، ويقيم الاتحاد الدولي العالمي للرياضة الجامعية وتحت إشرافه بطولات منفصلة لبقية الألعاب الكبيرة، التي لم ترد ضمن المنهاج المدرسي للدورات، كل سنتين مرة في إحدى الدول التي ترغب في تنظيمها ككرة القدم، وكرة اليد وسباق الضاحية والغولف والفروسية والريشة الطائرة والتجديف وكرة الطاولة.

وينظم الاتحاد العالمي للرياضة الجامعية دورات لألعاب الشتاء على غرار الدورات الأولمبية الشتوية، ولكن في العام الذي لا تقام فيه الدورات الصيفية، وقد بدأت الألعاب الشتوية للجامعات في مدينة شامونيه Chamonix بفرنسا عام ١٩٦٠م، وهي مستمرة حتى اليوم.

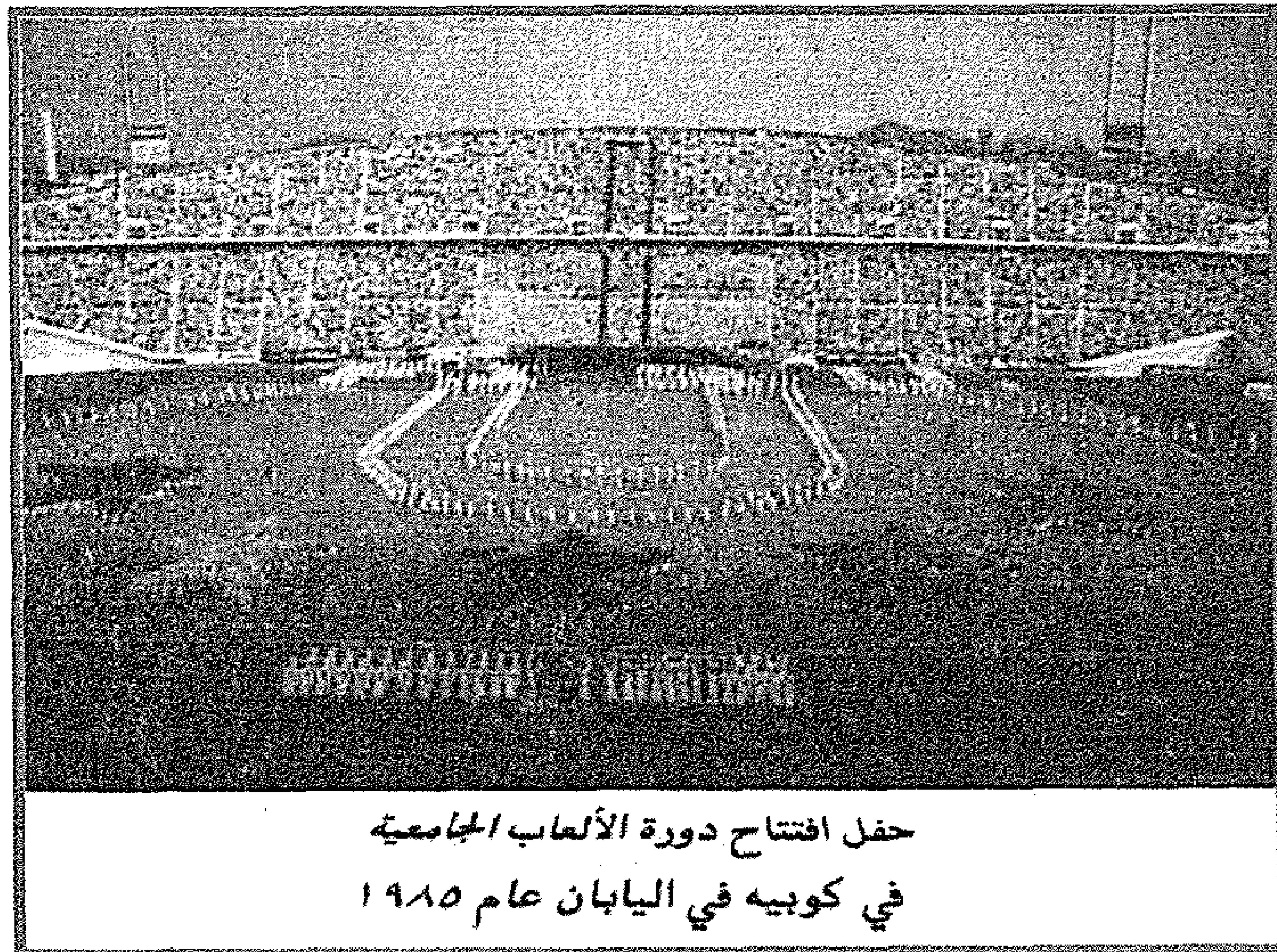
أما شعار الألعاب الجامعية العالمية فهو حرف U اللاتيني تحيط به من الأسفل خمسة نجوم ملونة بالألوان من اليمين إلى اليسار الأحمر فالأخضر فالأسود فالأصفر فالأزرق، وهي ترمز إلى القارات الخمس.


شعار الاتحاد العالمي للدورات الجامعية العالمية

وقد أقيمت عشر دورات قبل الحرب العالمية الثانية، ثم خمس دورات ما بين ١٩٤٩ و١٩٥٥م، وفيما يلي بيان بالألعاب الجامعية العالمية:

السنة	المدينة	الدولة
١٩٢٣	باريس	فرنسا
١٩٢٤	وارسو	بولندا
١٩٢٥	براغ	تشيكوسلوفاكيا(سابقاً)
١٩٢٧	روما	إيطاليا
١٩٢٨	باريس	فرنسا
١٩٣٠	دارمشتارد	ألمانيا
١٩٣٣	تورينو	إيطاليا
١٩٣٥	بودابست	هنغاريا
١٩٣٧	باريس	فرنسا
١٩٣٩	موناكو	موناكو
١٩٤٧	باريس	فرنسا
١٩٤٩	ميلانو	إيطاليا
١٩٤٩	بودابست	المجر
١٩٥١	برلين	ألمانيا الشرقية
١٩٥١	لكسمبورغ	لكسمبورغ
١٩٥٣	دورتموند	ألمانيا الغربية
١٩٥٤	بودابست	المجر (هنغاريا)
١٩٥٥	سان سيباستيان	إسبانيا
١٩٥٧	باريس	فرنسا
١٩٥٩	تورينو	إيطاليا
١٩٦١	صوفيا	بلغاريا
١٩٦٣	بورتو إليغري	البرازيل

١٩٦٥	بودابست	هنغاريا
١٩٦٧	طوكيو	اليابان
١٩٧٠	تورينو	إيطاليا
١٩٧٣	موسكو	روسيا
١٩٧٧	صوفيا	بلغاريا
١٩٧٩	مكسيكو سيتي	المكسيك
١٩٨١	بوخارست	رومانيا
١٩٨٣	أدمونتون	كندا
١٩٨٥	كوبيه	اليابان
١٩٨٧	زغرب	يوغسلافيا
١٩٨٩	دويسبورغ	هولندا
١٩٩١	شيفيلد	إنكلترا
١٩٩٣	بافالو	أمريكا
١٩٩٥	نوكيوكا	اليابان
١٩٩٧	باليرمو	إيطاليا
١٩٩٩	بالمادوما	إسبانيا



حفل افتتاح دورة الألعاب الجامعية
في كوبيه في اليابان عام ١٩٨٥

ألعاب دول الكومنولث:

ألعاب دول الكومنولث Commonwealth Games هي دورات رياضية عالمية تقام كل أربع سنوات مرة وتشارك فيها الدول المنضمة إلى رابطة دول الكومنولث، وبدأت هذه الألعاب أول مرة عام ١٩٣٠م، في مدينة هاملتون بكندا واشتملت على ست ألعاب رياضية شارك فيها ٤٥٠ لاعباً ولاعبة يمثلون إحدى عشرة دولة وانتهت عام ١٩٩٠ بمدينة أوكلند في نيوزيلندا بعشر ألعاب رياضية شارك فيها نحو ٣٠٠٠ لاعب ولاعبة يمثلون خمساً وخمسين دولة.

وفيما يلي لائحة بألعاب دول الكومنولث منذ تأسيسها:

السنة	المدينة	الدولة
١٩٣٠	هاملتون	كندا
١٩٣٤	لندن	إنكلترا
١٩٣٨	سيدني	أستراليا
١٩٥٠	أوكلاند	نيوزيلندا
١٩٥٤	فانكوفر	كندا
١٩٥٨	كارديف	ويلز
١٩٦٢	بيرث	أستراليا
١٩٦٦	كينغستون	جامايكا
١٩٧٠	أدنبرة	اسكتلندا
١٩٧٤	كريستا تشيرش	نيوزيلندا
١٩٧٨	أدمونتون	كندا
١٩٨٢	بريسبن	أستراليا
١٩٨٦	أدنبرة	اسكتلندا
١٩٩٠	أوكلاند	نيوزلندا
١٩٩٤	فيكتوريا	كندا
١٩٩٨	كوالالمبور	ماليزيا

ألعاب الدول الناطقة بالفرنسية:

هي دورات رياضية تقام على غرار الألعاب الأولمبية كل سنتين مرة، وتشارك فيها الدول الناطقة باللغة الفرنسية. وأقيمت الدورة الأولى لها في الدار البيضاء في شهر تموز١٩٨٩م، وشارك فيها أربعون دولة من القارات الخمس من بينها ست دول عربية هي موريتانية وتونس وجيبوتي ومصر ولبنان والمغرب، وتضمنت ثماني عشرة لعبة رياضية واستمرت أربعة عشر يوماً.

الدورات الرياضية العربية:

هي دورات رياضية تقام بين دول جامعة الدول العربية مرة كل أربع سنوات يطلق عليها "الدورة الرياضية العربية" وتشرف عليها جامعة الدول العربية وتسهم بنصف تكاليفها.

وقد بدأت هذه الدورات أول مرة بمدينة الإسكندرية عام ١٩٥٣م ومواعيد إقامتها ثابتة وترتب الدورات تبعاً لذلك كل أربع سنوات مرة ولو لم تقم، إلا أن هذا الترتيب لا يُلتزم ولا ينفذ منذ مدة طويلة، وأخذت الدورات ترتيباً تصاعدياً من دون النظر إلى الدورات التي ألغيت.

ولمجلس الجامعة العربية الحق في تعيين الدولة التي ستقام فيها الدورة بناء على اقتراح لجنة الشؤون الاجتماعية الدائمة، على أن لا تقام دورتان متتاليتان في دولة واحدة، كما تحدد لجنة خاصة بالجامعة العربية الألعاب والمسابقات التي ستقام في الدورة، وتقدم الاتحادات العربية للألعاب المختلفة المساعدة الفنية والإشراف على تنظيم المسابقات والألعاب المقررة في الدورة.

ومنذ الدورة التي أقيمت في المغرب عام ١٩٨٥م أصبح الاتحاد العربي للألعاب الرياضية يقوم بدور مهم في دعم هذه الدورات والإشراف عليها وتوفير مستلزماتها والعمل على إنجاحها بشتى الوسائل الفنية والمالية، لأن أهداف الاتحاد العربي للألعاب الرياضية وأهداف الدورات العربية تتفق على جمع شباب الدول العربية في ميدان التنافس الرياضي للتعارف والتآزر والتقارب ومن ثم رفع المستوى

الرياضي بين شباب الأمة العربية الواحدة، وصبغ الحركة الرياضية العربية بالصبغة القومية ويؤدي الرياضيون المشاركون في الدورة يوم افتتاحها القسم التالي:

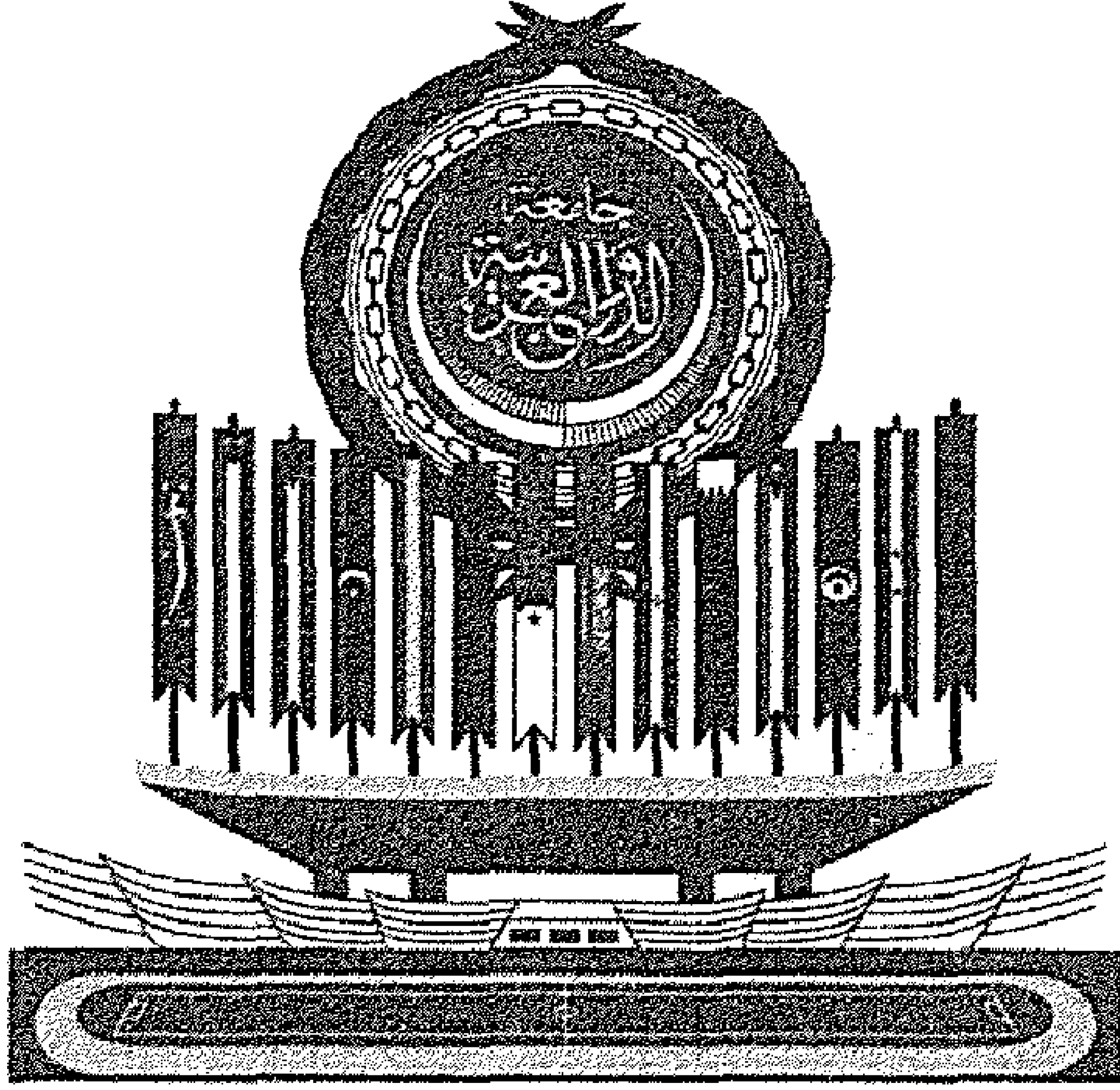
"أقسم بالله العظيم أن أشترك في هذه الدورة بتنافس شريف محترماً قوانينها ومحافظاً على شرف بلادي وعلى الروح الرياضية والأخوة العربية".

وقد بدأت الدورات الرياضية العربية بعشر ألعاب رياضية شاركت فيها ثماني دول عربية، في حين تضمنت دورة عام ١٩٨٥م سبع عشرة لعبة رياضية للرجال وثماني ألعاب للسيدات، وهي الدورة الأولى التي شاركت فيها الفتاة العربية، وكانت الدورات الخمس السابقة تقتصر على الرجال، وقد شاركت في هذه الدورة إحدى وعشرون دولة عربية، وهو رقم قياسي لم يسبق أن تحقق من قبل، وستشهد دورة "الدوحة ٢٠١١" المقررة بدءاً من ١١ تشرين الثاني (نوفمبر) المقبل التنافس في ٢٤ مسابقة رياضية، إضافة إلى ٤ مسابقات لذوي الحاجات الخاصة تضم ٣ ألعاب فردية وواحدة جماعية، ومن المتوقع أن يشارك فيها حوالي ٨ آلاف رياضية ورياضي[1].



شعار الدورة الرياضية العربية الثانية

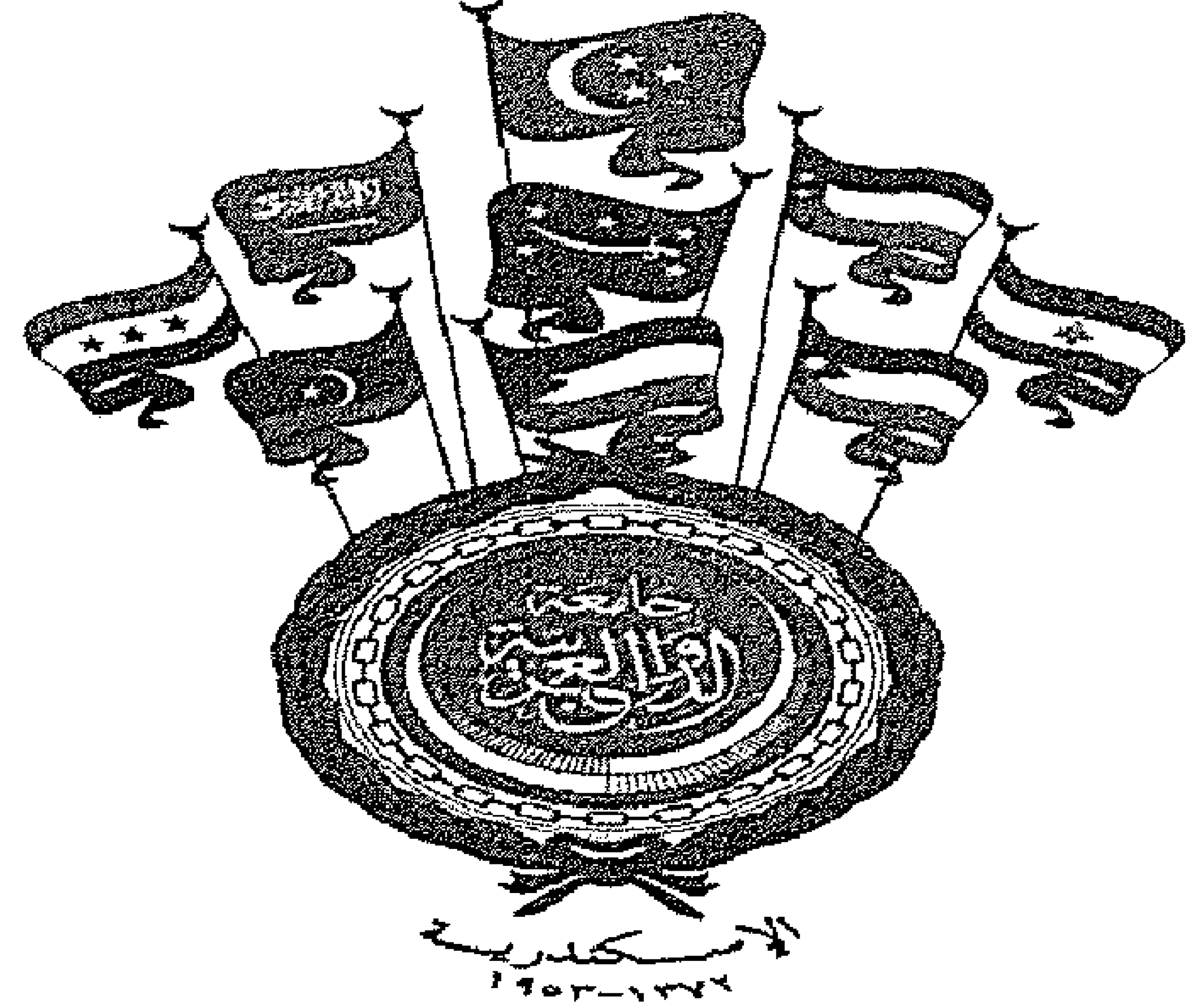
في بيروت عام ١٩٥٧



شعار الدورة الرياضية العربية الثالثة

في الدار البيضاء عام ١٩٦١

(1) دار الحياة- القسم الرياضي، ٢٠١٠.



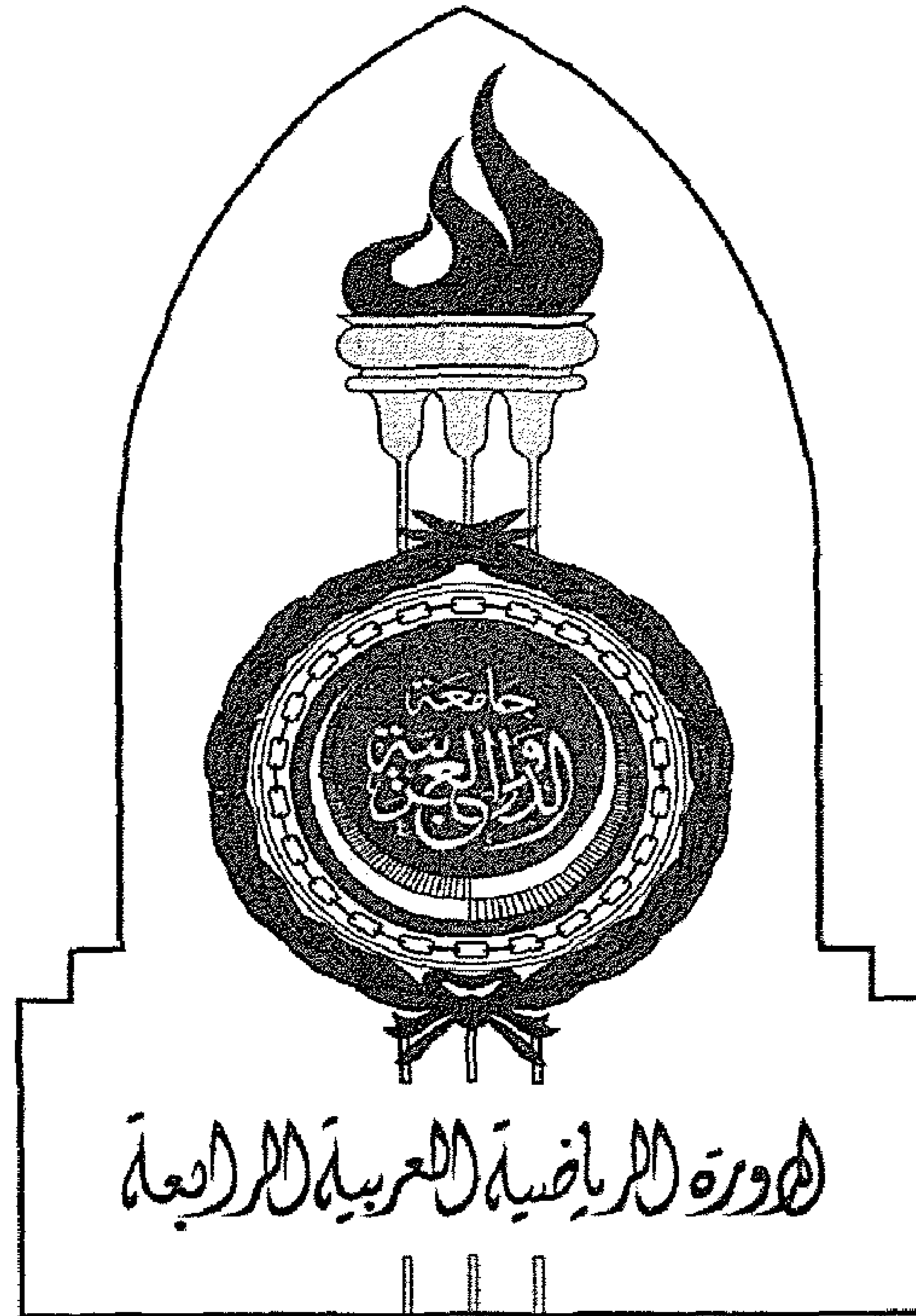
شعار الدورة الرياضية العربية الأولى

فى الاسكندرية عام ١٩٥٣



شعار الدورة الرياضية العربية الخامسة

في دمشق عام١٩٧٦



شعار الدورة الرياضية العربية الرابعة

في القاهرة عام١٩٦٥

يتكون شعار الدورات العربية من سنبلتين من القمح وسلسلة حديدية وهلال وكتب وسط السنبلتين "الجامعة العربية" ويوضع هذا الشعار على علم الدورة الذي يرفع على السارية الرئيسية في الملعب الرئيسي الذي تجري عليه مسابقات الدورة،

ويستمر رفعه طوال أيام الدورة التي تبلغ ستة عشر يوماً، وينزل في نهاية حفل الختام ويسلم إلى مندوب الجامعة الذي يسلمه بدوره إلى مندوب الدولة العربية التي ستتولى تنظيم الدورة التالية.

وفي الدورات العربية الأولى وحتى عام ١٩٨٥م، كانت الدولة المضيفة تستضيف جميع وفود الدول المشاركة على نفقتها الخاصة، إلا أن هذا الإجراء أُلغي وأضحى كل وفد مشارك يتحمل كامل نفقاته.

وفي مجال الجوائز يُمنح الفائز الأول في كل مسابقة أو لعبة ميدالية ذهبية، ويُمنح الثاني ميدالية فضية والثالث ميدالية برونزية، وكذلك الفرق الفائزة بالمراتب الثلاث الأولى، ويحق للدولة المشاركة بالدورة إشراك ثلاثة لاعبين أو ثلاث لاعبات في كل مسابقة من مسابقات الدورة وفريق واحد في الألعاب الجماعية.

وهذه لائحة بالدورات الرياضية العربية التي أُقيمت منذ تأسيسها:

السنة	المدينة	الدولة	عدد الدول	عدد الألعاب
١٩٥٣	الإسكندرية	مصر	١٠	٨
١٩٥٧	بيروت	لبنان	١٤	١٠
١٩٦١	الدار البيضاء	المغرب	١٢	١٠
١٩٦٥	القاهرة	مصر	١٣	١٥
١٩٧٦	دمشق	سورية	١٥	١١
١٩٨٥	الدار البيضاء	المغرب	١٧	٢١
١٩٩٢	دمشق	سورية	١٨	٢١
١٩٩٧	بيروت	لبنان	١٩	٢١
١٩٩٩	عمان	الأردن	٢١	٢٦
٢٠٠٤	الجزائر	الجزائر	٢٢	٢٦
٢٠٠٧	القاهرة	مصر	٢٢	٣٢

الدورات الرياضية العربية المدرسية:

تشرف جامعة الدول العربية أيضاً على دورات رياضية عربية مدرسية لمعاهد التعليم في الدول العربية، ويشارك فيها طلاب المدارس الثانوية وطالباتها، على أن لا يزيد عمر المشارك فيها على إحدى وعشرين سنة.

تقام هذه الدورات كل سنتين مرة في بلد عربي تختاره الهيئة الفنية لرعاية الشباب في الجامعة العربية، وقد أقيمت أول مرة عام ١٩٤٩م في مدينة بيروت بلبنان وشاركت فيها أربع دول عربية هي لبنان وسورية والعراق ومصر، بثلاث ألعاب رياضية هي كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة، وأُقيمت آخر دورة منها في تونس عام ١٩٨٦م بمشاركة اثنتي عشرة دولة عربية بتسع ألعاب رياضية مختلفة.

وتجدر الإشارة إلى أن الدورات الرياضية المدرسية العربية أقيمت في سنواتها الأولى باتفاق جرى بين وزارات المعارف والتربية في الدول العربية وأقيمت منها أربع دورات متتالية، ثم توقفت، لكن جامعة الدول العربية قررت أخيراً الاعتراف بهذه الدورات الرياضية وأصبحت تقام على غرار الدورات الرياضية العربية وبإشراف جامعة الدول العربية بدءاً من عام ١٩٦٣م حين نظمتها دولة الكويت، على ألا تقل مدتها عن عشرة أيام ولا تزيد على خمسة عشر يوماً، ويتضمن منهاجها ست ألعاب رياضية هي كرة القدم والسلة والطائرة وألعاب القوى والسباحة والجمباز وكرة الطاولة.

السنة	المدينة	عدد الدول	عدد الألعاب
الدورات التي أقيمت قبل اعتراف الجامعة العربية بها			
١٩٤٩	بيروت- لبنان	٤	٣
١٩٥١	القاهرة- مصر	٤	٤
١٩٥٢	دمشق- سورية	٣	٥
١٩٥٤	بحمدون- لبنان	٥	٦
الدورات التي أقيمت بعد اعتراف الجامعة العربية بها			
١٩٦٣	الكويت- الكويت	١٣	٦
١٩٦٦	دمشق- سورية	٨	٦
١٩٧١	بغداد- العراق	٨	٦
١٩٧٣	بيروت- لبنان	١٢	٨
١٩٧٥	الإسكندرية- مصر	١٩	٨
١٩٧٧	طرابلس- ليبية	١٤	٩
١٩٧٩	مقديشو- الصومال	٨	٩
١٩٨٦	تونس- تونس	١٢	٩
١٩٩٨	الدار البيضاء- المغرب	١١	٤
٢٠٠٢	بيروت- لبنان	١٥	٦
٢٠٠٤	جدة- السعودية	١٧	٦
٢٠٠٦	الجزائر- الجزائر	١٦	٧
٢٠٠٨	عمان- الأردن	١٧	٨
٢٠١٠	بيروت- لبنان	١٤	٨

وفي دورة عام ١٩٧٣م التي أُقيمت في بيروت تقرر أن تشارك الفتاة العربية إلى جانب الفتيان، وسارت الدورات في مراحلها الأولى سيراً جيداً ومنتظماً، إلا أنها سرعان ما لاقت صعوبات ومشكلات كما كان الحال في الدورات الرياضية العربية، مما جعلها غير ثابتة أو مستقرة، فاعتذر عن إقامتها الكثير من الدول العربية، وهي ما تزال منذ عام ١٩٨٦م تنتظر موافقة إحدى الدول العربية على

استضافتها مع ما جاء في أول أهدافها بأنها ترمي إلى جمع شمل الشباب العربي في ميادين التعارف الرياضي وتوثيق عرى الأخوة والمحبة فيما بينهم، وإتاحة الفرصة للشباب من الجنسين التعرف على معالم بلادهم العربية وآثارها، والاحتكاك الرياضي بين طلاب المدارس وتأهيلهم للمشاركة في الدورات الكبيرة.

الألعاب العالمية غير الأولمبية:

بغرض تشجيع الرياضات التي لا يتضمنها منهاج الألعاب الأولمبية أو الدورات الرياضية الأخرى، ينظم اتحاد الألعاب العالمية غير الأولمبية دورة تقام كل سنتين مرة على غرار الدورات الأولمبية يشارك فيها لاعبون من دول العالم من القارات الخمس، وأقيمت أول مرة عام ١٩٨٥م، وتضمنت نحو ثماني عشرة رياضة مختلفة وفي عام ١٩٨٩م أقيمت في مدينة كارلسروه بألمانيا بمشاركة أربعة آلاف لاعب يمثلون ستين دولة، وتضمنت اثنتين وعشرين لعبة لم تدخل منهاج الألعاب الأولمبية بعد ومنها: المقفز (الترامبولين) والسباحة تحت الماء والتزلج على الماء والسكواتش والألعاب البهلوانية والتزحلق بالقباقيب والكرة الناعمة والبيلوت باسك والملاحة الجوية بالمناطيد والطيران الشراعي وسباق الضاحية والبولينغ والكريكيت والملاكمة التايلندية وكرة القدم لخمسة أشخاص والركبي[1].

الأماميون: forwards

لاعبان من الفريق يكونان أصغر حجماً من لاعبو الوسط ولكنهم أكبر من الحراس، وغالباً ما يكونون أعلى لاعبي الفريق تسجيلاً للأهداف في كرة السلة.

الاندفاع نحو السلة: drive to the basket

التحرك السريع في كرة السلة مع إمساك الكرة تجاه السلة.

(1) فؤاد حبش، الموسوعة العربية.

حرف البـاء

البطولات الأربعة النهائية : Final Four

الفرق الفائزة بالبطولات الإقليمية الأربعة (القطاع الغربي، القطاع الشرقي، الوسط الشرقي، الوسط الغربي) وهم الباقون من أصل ٦٤ فريق جامعي اشتركوا في مباريات دوري الاتحاد الوطني للاعبين الرياضيين الجامعيين NCAA.

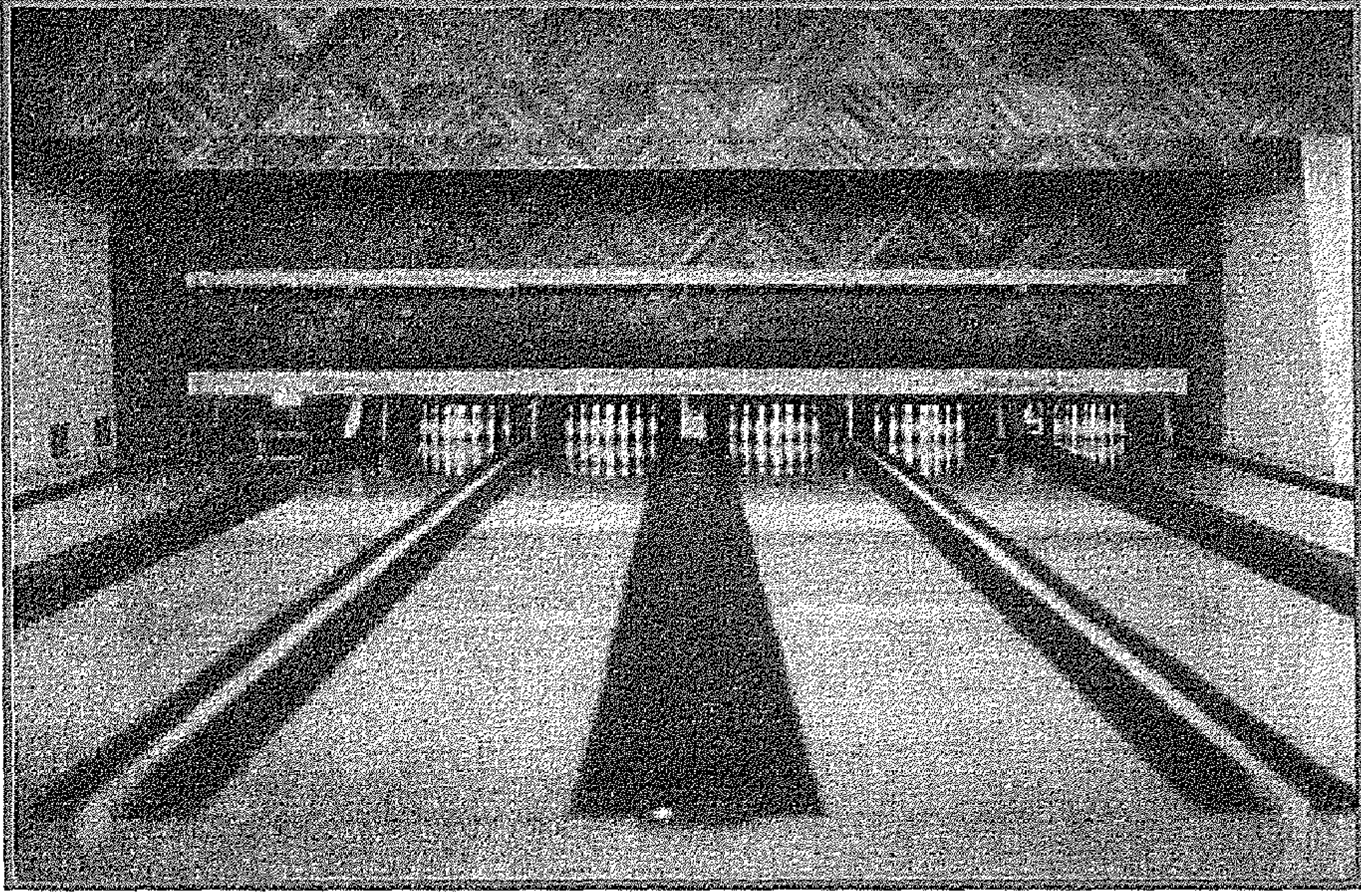
تلعب الفرق الأربعة ضد بعضها لتحديد من سيكون البطل الوطني للعبة.

البولينغ : Bowling

لعبة شعبية تعرف بإصابة قواميع أو أهداف تقف على الأرض بكرة متدحرجة أرضاً.

وقد عرفت هذه الرياضة قبل مئات من السنين في وسط أوروبا وغربها، وكانت تسمى في إيطاليا Baccia وفي فرنسا jude Boule وفي إنكلترا Bowling وهو الاسم الشائع عالمياً، ويعد فائزاً من يسقط عدداً أكبر منها بعدد محدد من الرميات.

ورياضة البولينغ اليوم تناسب كل الأعمار من الجنسين، وتمارس غالباً في صالات مغلقة، ولا تتأثر بالعوامل الجوية، وتتميز بقواعد لعب واضحة وسهلة، وحركاتها رشيقة ولا تحتاج إلى جهد بدني كبير، ويمكن ممارستها في الأندية والفنادق الكبيرة وأماكن الاستجمام أو في صالات خاصة.



وتشتهر في أوروبا وأمريكا وشرق آسيا وأستراليا وانتشرت في بعض الدول العربية وخاصة دول الخليج العربي.

لمحة تاريخية:

وجد قبل نحو ٥٢٠٠ سنة في أحد مقابر المصريين القدماء أجهزة وأدوات مشابهة لأدوات لعبة البولينغ، وفي القرن الثاني الميلادي عرفت اللعبة في أوروبا حيث كانت توضع ٣ أو ٧ أو ٩ قواميع من العظم أو الخشب على الأرض وترمى بكرة خاصة.

وفي عام ١٨٨٥ تأسس أول اتحاد ألماني للعبة، وهو أول منظمة أوروبية لها، ثم تطورت اللعبة بعد الحرب العالمية الأولى، وانتقلت إلى أمريكا وصار لها خطوط لعب وصالات مغلقة وأجهزة كهربائية وتقنية حديثة لحساب النتائج وإرجاع الكرات، وصف الصولجانات العشرة ضمن مثلث متساوي الأضلاع على كل ضلع فيه أربعة والعاشر في الوسط، وعلى أربعة صفوف ١- ٢- ٣- ٤، ورأس المثلث في الأمام والقاعدة في الخلف، ويمكن رميها بالكرة الأولى، فإن سقطت جميعها أحرز اللاعب ٢٠نقطة، أما إذا لم تسقط كلها من الرمية الأولى فيحق للاعب رمي الباقي برمية ثانية ويجمع له العدد الذي أسقطه في كلا الرميتين، ويسمى ذلك الجولة الأولى، ويسمح للاعب أن ينفذ عشر جولات مماثلة وينتهي الشوط.

المتطلبات المادية:

تمارس رياضة البولينغ على أرض مستوية وملساء تميل قليلاً باتجاه الرمي وتلعب اليوم غالباً في صالات ذات خطوط متوازية تصل إلى ٤٠ أو ٥٠ خطاً أو مسلكاً، وتصنع الأرضية من الخشب (الباركيت) الناعم، وتقوم أجهزة آلية كهربائية مبرمجة بترتيب وإعادة صف الصولجانات بحسب الرمية الأولى والثانية، وتعيد الكرة الملعوبة إلى مكان البداية، كما يمكن حساب النتائج يدوياً أو بالكمبيوتر.

خط أو مسلك اللعب:

وهو المجال الذي يسمح للاعب أن يرمي كرته عليه طوله نحو ١٨م وعرضه ١.١٠م.

موقف الكرات:

هو مكان مرتفع ومناسب لأخذ الكرات منه وعودتها إليه قبل خط البداية وتتجمع الكرات فوقه.

الصولجان:

يشبه الزجاجة الكبيرة ذات البطن، يقف متزناً على الأرض ويصنع من نواة داخلية خشبية، ويحيط به غلاف بلاستيكي ملون، وارتفاع الصولجان ٣٨سم، ويزن بين ١.٣٠٥كغم حتى ١.٦٤٠.٠ سم، ويعلوه كرة خشبية صغيرة قطرها ٣.٢٣سم.



الكرة:

كانت تصنع الكرة سابقاً من خشب خاص وقاس، وتصنع اليوم من مادة مركبة ناعمة تسمى نوفوتكس Novotex أو من المطاط مع مزيج من مواد قاسية لإكسابها الصلابة اللازمة، يبلغ محيط الكرة ٦٨,٥سم، ويراوح وزنها بين ٤,٥٣٦كغم و٧,٢٥٥كغم، وفيها ثلاثة ثقوب لتسهيل حملها بأصابع الإبهام والوسطى والبنصر، وتساعد السبابة والخنصر في توجيه الكرة، ويمكن للاعب اختيار الوزن المناسب له.

طاولة التسجيل وأماكن الجلوس:

وتوجد قرب موقف الكرات، على مسافة مناسبة من خط الرمي.

آلات التحضير:

وهي أجهزة كهربائية ترتب الصولجانات وتضعها في مكانها الصحيح، وبعد الرمية الأولى ترفع الصولجانات الباقية وتسحب المقلوبة، وتعيد الكرة إلى خط البداية، كما تعيد الصولجانات غير المصابة لمكانها من أجل الرمية الثانية أو الجولة الجديدة.

الملابس:

يفضل أن تكون الملابس بيضاء أو رياضية عادية ومريحة مع حذاء خاص ومناسب.

الأداء الحركي والقانون:

يدخل اللاعب أصابعه الثلاث في ثقوب الكرة، ويسند الكرة على اليد الثانية ويقف مواجهاً لخط الرمي وعلى بعد مناسب، ثم يتقدم بضع خطوات قصيرة وهادئة ويرجع يده الحاملة للكرة من ثقوبها نحو الخلف ثم يحرك الذراع نحو الأمام، وقرب خط البداية يدحرج الكرة على الأرض لتصل إلى مقدمة المثلث (الصولجانات) بدقة لإصابة كل الصولجانات وتحقيق أفضل النتائج.

يتألف كل شوط من عشرة جولات ويستغرق نحو عشرين دقيقة، ويفوز في بطولة الفردي من يجمع نقاطاً أكثر، ويفوز في بطولة الفرق من يربح أشواطاً أكثر، وتقوم لجنة تحكيم خاصة بالإشراف والتحضير للبطولات وفق قانون اللعبة[1].

البيسبول: Base Ball

البيسبول Base Ball أو ما يعرف بالعربية بـ "كرة القاعدة"، رياضة مشتقة من لعبة الكريكيت Cricket البريطانية يلعبها فريقان يدافعان عن هدف ضد الكرة التي يرسلها الضارب من الفريق الخصم.

والبيسبول رياضة أمريكية الشكل والمنشأ، وتتشابه إلى حد كبير مع رياضة الـ بيسا بالو Pesa Pallo الفنلندية والبيسبول Base Ball القوطية والتيك Teque الفرنسية، ثم عرفت في مدينة برنستون بأمريكا الشمالية باسم بيست بول Baste Ball نحو عام ١٧٤٥.

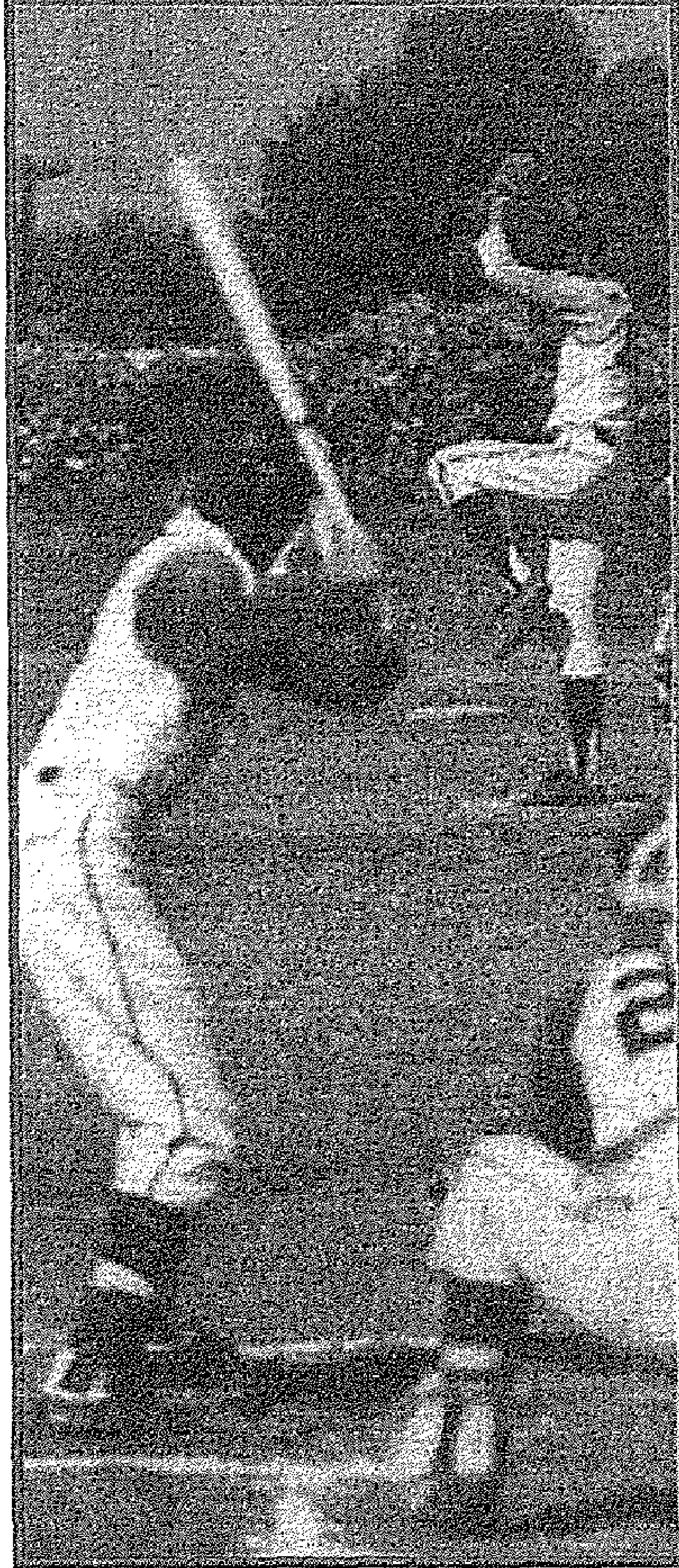
تطور اللعبة:

تطورت لعبة البيسبول على يد اللاعب الأمريكي الموهوب ألكسندر كارترايت ووضع قوانينها الأولى عام ١٨٤٥، ثم سرعان ما انتشرت في أنحاء الشرق الأمريكي وأعجب بها رجال الأعمال فاهتموا بها وأنشئ أول ناد (سينسيناتي) لها في أمريكا عام ١٨٦٩، وبعد ثماني سنوات انتشر الكثير من أندية المحترفين أبرزها نادي نيويورك وهارفورد وشيكاغو وسانت لويس ولويزفيل، وشكلوا فيما بينهم الرابطة الوطنية لأندية البيسبول للمحترفين، ومن هنا كانت بداية انتشار اللعبة، ثم لاقت هذه الرياضة عام ١٩٠٠ ضجة كبيرة في أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية حين أنشئت الرابطة الأمريكية للبيسبول والتي شكلت تحدياً لرابطة الأندية المحترفة.

---

(١) محمد شاهر شويكاني، الموسوعة العربية.

وفي إحصاء نشر عام ١٩٨٥ عن رياضة البيسبول في أمريكا ظهر أن عشرة ملايين لاعب يزاولون هذه اللعبة موزعين على أربعة عشر ألف فريق، ثم انتشرت هذه الرياضة في اليابان في نهاية القرن التاسع عشر بوساطة المبشرين الأمريكيين، وصارت من الألعاب الشعبية فيها، وبعدها انتشرت في جزر هاييتي وكوبا، وأصبح هذان البلدان من أكبر المصنعين لكراتها وأدواتها.



ويزاول على الصعيد العالمي هذه اللعبة ١٢٧مليون لاعب في أكثر من ٦٠ بلداً بإشراف الاتحاد الدولي للبيسبول للهواة (AINBA) الذي تأسس عام ١٩٣٧.

ودخلت رياضة البيسبول للألعاب الأولمبية على سبيل العرض في الأعوام ١٩٠٤ و١٩١٢ و١٩٣٦ و١٩٥٢ و١٩٥٦و١٩٦٤ و١٩٨٤ و١٩٨٨، ثم صارت رياضة أولمبية رسمية بدءاً من أولمبياد برشلونة عام ١٩٩٢.

قواعد اللعبة:

تؤدى هذه الرياضة بوساطة فريقين يتكون كل منهما من تسعة لاعبين يمثل أحدهم مركز المرسل، وتجري المباراة في مساحة مربعة تبلغ مساحتها نحو ١٠آلاف متر مربع، ويرسم في إحدى زوايا هذه الساحة ملعب رئيسي مربع الشكل مساحته ٢٧,٤٥متر مربع، محدد بخطوط تدعى الألماسة Diamante، وفي كل ركن من أركان هذا المربع الثلاثة توجد قاعدة Base وفي الركن الرابع توجد القاعدة الرئيسية.

يقف الضارب للكرة في القاعدة الرئيسية أي "ركن البداية" أو البيت Home ويحمل بيديه المضرب وهو عبارة عن عصا طويلة بشكل الصولجان طولها نحو ١,٠٦م وسمكها في المقدمة ٦,٩٨سم، بينما يقف المرسل للكرة وهو أحد أفراد الفريق الخصم في الدائرة الموجودة في منتصف المربع، ويقوم بإرسال كرته (صلبة نوعاً ما) محيطها ٢٢,٥سم إلى ٢٣,٥سم ووزنها ١٤٠غ، باتجاه الضارب الذي يحاول بدوره صد الكرة بالمضرب بعيداً عن متناول لاعبي الخصم المنتشرين في الساحة ويدعون "الملتقين"، وحالما يبعد الضارب الكرة بعيداً يسرع جرياً للوصول إلى القاعدة الأولى "الركن السهل" ثم القاعدة الثانية "المزدوجة" ثم الثالثة "الثلاثية" ثم يحاول العودة إلى القاعدة الأساسية "الرابعة"، وإذا نجح في المرور على القواعد الأربع يحرز لفريقه نقطة واحدة شريطة عدم التقاط الكرة من أحد الخصوم المنتشرين في ساحة الملعب ويعيدها إلى أحد لاعبي فريقه الموجودين على إحدى القواعد الأربع.

ويجدر التنويه بأن الوصول إلى القواعد الأربع نادر الحصول، وتلعب المباراة من تسعة أشواط يتناوب فيها الفريقان على الهجوم والدفاع.

أقيمت أول بطولة عالم في البيسبول عام ١٩٣٨ وأول بطولة أوروبية عام ١٩٦٣، أما في الولايات المتحدة، فأقيمت أول سلسلة دولية من اللقاءات عام ١٩٠٣، ويشارك فيها منذ ذلك الحين أفضل الأندية المحترفة.

ويعتبر نجوم هذه اللعبة من أشهر رياضيي العالم وأغناهم، وتعد أندية نيويورك وبوسطن وسوكس، ونيويورك جايانتز وبروكلن ونيويورك ميتز من أشهر الأندية المحترفة في أمريكا والعالم[1].

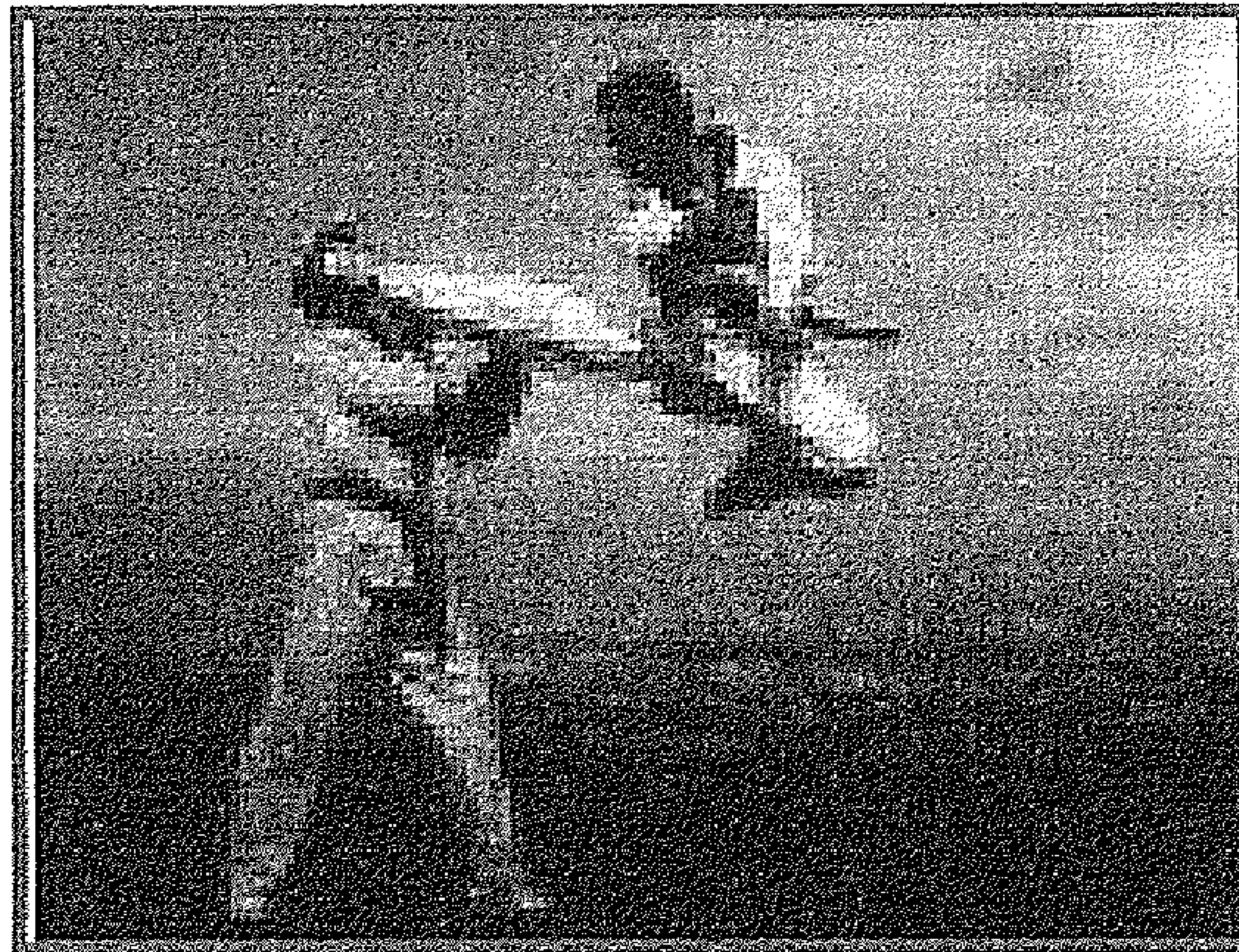
(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

حرف التاء

التايكواندو : Tae Kwon Do

التايكواندو Tae Kwon Do رياضة معناها كيفية استخدام الإنسان الأعزل للقبضة والقدم بإعمال العقل للدفاع عن نفسه، وهي تتألف من ثلاثة مقاطع: (تاي) وتعني القدم، و(كوان) وتعني القبضة، و(دو) وتعني العقل.

عرفت التايكواندو منذ زمن بعيد في كوريا فناً قتالياً احتاج إليه الإنسان القديم للدفاع عن نفسه ضد الأعداء والحيوانات المتوحشة، ثم صارت الحاجة إليه أكثر في النصف الأول من القرن العشرين إبان الاحتلال الياباني لكوريا كأسلوب حربي قتالي للنضال ضد الاستعمار الذي حرم على الكوريين استخدام الأسلحة، وبعد الاستقلال عن اليابان عام ١٩٤٥ حافظ الكوريون على التايكواندو تراثاً ورياضة شعبية نقلوها لأبنائهم وأسسوا اتحاداً رياضياً لها عام ١٩٦١.

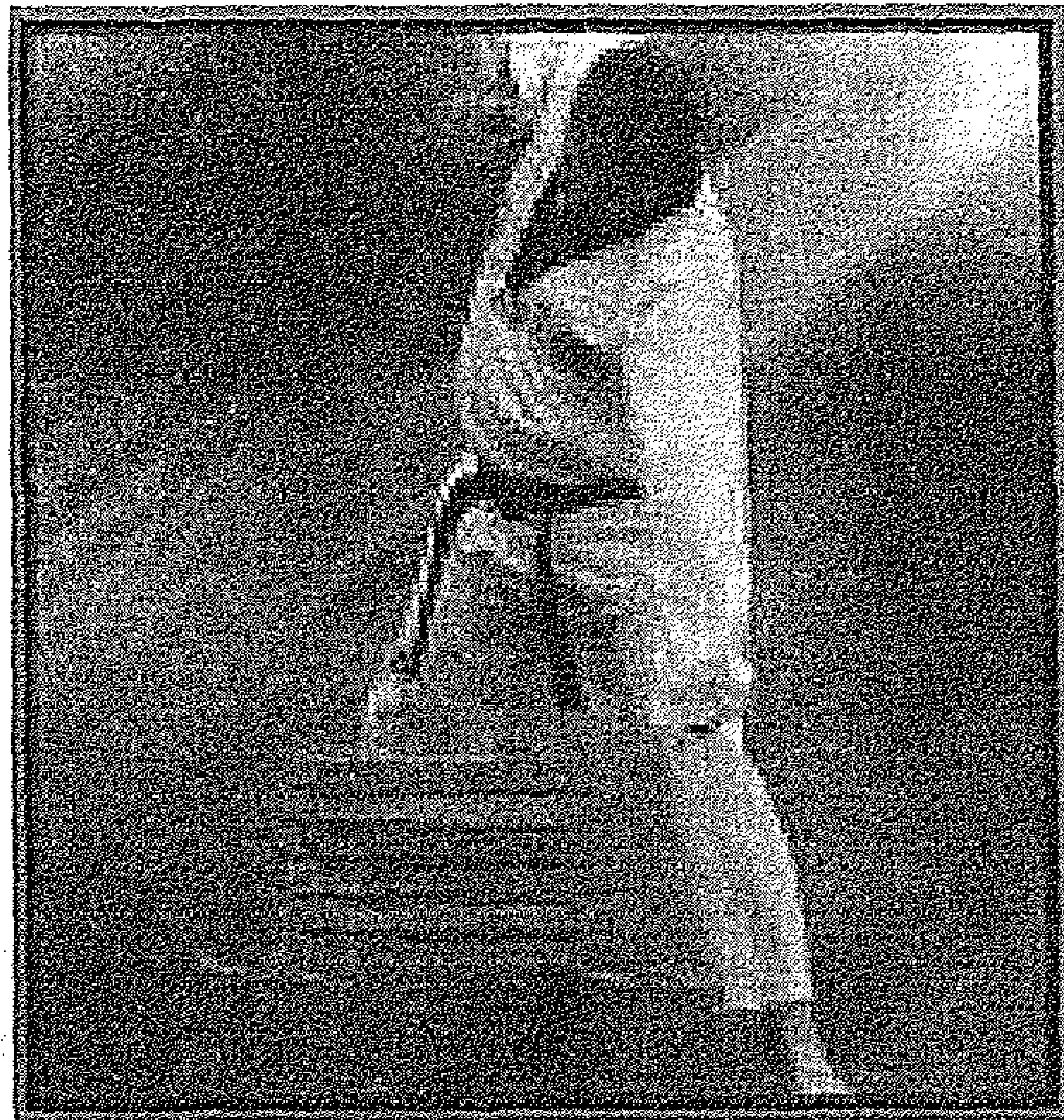


وفي عام ١٩٦٣ صارت التايكواندو رياضة رسمية للمرة الأولى حين أقرت في اجتماع الدول الأربع والأربعين الرياضي، ومنذ ذلك التاريخ انطلق معلمو هذه الرياضة الكوريون في كل أنحاء العالم للدعاية لرياضتهم ونشرها، وبالفعل أخذت هذه الرياضة تشق طريقها بين الرياضات الأخرى، وأقيمت أول بطولة عالمية لها في سيؤول عاصمة كوريا الجنوبية عام ١٩٧٣ بمشاركة ١٩ دولة، وفي هذه البطولة أعلن عن تأسيس الاتحاد العالمي للتايكواندو ومقره سيؤول ويرمز له بـ (F.T.W)، وأجريت بعدها الكثير من البطولات الإقليمية والقارية والعالمية للجنسين.

أولت اللجنة الدولية رياضة التايكواندو اهتماماً خاصاً وأدخلتها بوصفها رياضة استعراضية تجريبية إلى أولمبياد برشلونة عام ١٩٩٢ وأتلانتا عام ١٩٩٦، واعتمدتها، من ثم، رياضة أولمبية رسمية عام ٢٠٠٠ في أولمبياد سيدني.

تقسم التايكواندو إلى ثلاثة أقسام رئيسة هي:

- البومسة Pomsae: وهي مجموعة حركات تأخذ خطاً معيناً في الممارسة، ويمكن للمتدربين عليها أن يتعلموا التقانات الدفاعية والهجومية ضد خصم وهمي، وتضم التايكواندو ١٧ بومسة لكل واحدة منها حركات محددة.
- التكسير، كيوبا Kyukpa: وفيها يقوم المتدربون باختيار مهاراتهم في تكسير أشياء صلبة مثل: الخشب والآجر والقرميد باستخدام الأيدي والقبضات والأكواع والأقدام.



- القتال، كيروجي Kyoruki: المزاولة الحقيقية لهذه الرياضة وتدور بين شخصين باستخدام جميع أنواع الفنون الدفاعية والهجومية والمهارات التي اكتسبها المتدرب من البومسة من أجل التغلب على الخصم.

وللتايكواندو لباس رسمي خاص أبيض اللون دلالة على النقاء وصفاء الروح فضفاض ليتناسب وحركات الجسم التلقائية، وحزام يضعه اللاعب حول خصره ذو ألوان تدل على درجة اللاعبين، فالأبيض للمبتدئين من المرتبتين التاسعة والعاشرة، والأصفر للسابعة والثامنة، والأخضر للخامسة والسادسة، والأزرق للثالثة والرابعة، والأحمر للأولى والثانية، ثم يأتي الحزام الأحمر بخط أسود ويرتديه من هم دون الثامنة عشرة من العمر، ويعد المرحلة الأولى من مراحل الحزام الأسود ويدعى (بوم) Poom.

وفي أعلى هذه المراتب يأتي الحزام الأسود ويرتديه من هم فوق الثامنة عشرة، وله درجات تبدأ من الأولى وتنتهي بالعاشرة، وتزداد درجة اللاعب ومقدرته كلما ازدادت درجته في هذا الحزام.

وللتايكواندو قواعد خاصة تقسم إلى فردية وجماعية، وتجري المنافسات الفردية بين متنافسين اثنين، الأول يدعى (شونغ) أي الأزرق، يرتدي واقية صدر لونها أزرق، والثاني يدعى (هونغ) أي الأحمر، ويرتدي واقية صدر حمراء، وتجري المباريات على حلبة مساحتها (١٢×١٢م٢)، ومنطقة اللعب بداخلها مساحتها (٨×٨ م٢)، وتكون جميع أجزاء الجسم الحساسة المعرضة للإصابة مغطاة بواقيات خاصة في أثناء المباريات تقي الصدر، والرأس، والساعد، والقصبة، والخصية، ويسمح في أثناء المباريات باستخدام كل فنيات اللكم والركل على الجزء الأمامي من الجسم، ويسمح باستخدام الأيدي على نحو مستقيم على الصدر والوجه ويمنع استخدامها تحت الجذع.

تتألف كل مباراة من ثلاث جولات، مدة الجولة ثلاث دقائق بينها دقيقة استراحة، ويقودها أربعة حكام، ثلاثة للزوايا وواحد للساحة، ومهمة حكام الزوايا تسجيل النقاط التي يحرزها المتباريان، وتكون النقاط صحيحة عندما يسجلها حكمان من الثلاثة في آن واحد معاً، ويجب أن تكون النقاط واضحة وقوية كي

تحتسب، وقد دخلت اليوم الأجهزة الإلكترونية ليستخدمها الحكام في احتساب النقاط، أما حكم الساحة فمهمته ضبط المباراة بصورة جيدة وإعطاء الإنذارات عند المخالفات، وحسم النقاط استناداً لذلك، ويفوز اللاعب الذي يحرز نقاطاً أكثر، أو إذا فاز بالضربة الفنية القاضية، وفي حال التعادل يفوز من كانت له مبادرات هجومية أكثر، أو أظهر فنيات أعلى وأكثر في المباراة.

الكوكوان:

المركز العالمي الرئيس للتايكواندو ومقره في مدينة كانغام قرب سيؤول، وهو مسؤول عن كل الأمور المتعلقة بالحزام الأسود، من ترقية ورسوم، كما يقوم بدورات التأهيل وحلقات البحث للحكام والمدربين الدوليين الحاصلين على الحزام الأسود من الدرجة الرابعة حداً أدنى، وتشرف على هذا المركز وزارة الثقافة والرياضة الكورية التي تضع المناهج التعليمية للدارسين، وقد تم تخريج ٣٠٠٠ مدرب كوري حتى اليوم انتشروا في كل أنحاء العالم لنشر هذه اللعبة عالمياً إضافة إلى غيرهم من المدربين العالميين المعتمدين، غير الكوريين[١].

تتابع المحاورة: dribble series

عدد من المحاورات المتلاحقة تنتهي بترك اللاعب للكرة لتستقر في إحدى أو كلا يديه، ويسمح للاعب بتتابع محاورة واحد فقط ومن ثم يتوجب عليه تمرير الكرة أو تصويبها.

تجاوز عدد الخطى: traveling

خطا ملعب وهو حين يقوم اللاعب المحاور بتجاوز حد الخطى أثناء المحاورة، ويسمى أيضاً: المشي.

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

التجذيف : Rowing

التجذيف Rowing هو سباق للسيارات يجري على سطح الماء ويدفعه أماماً مجذف (جذاف) أو فريق من المجذفين.

عرف التجذيف مع الملاحة وركوب البحار، فقدماء المصريين عرفوا التجذيف من خلال القوارب الكبيرة التي يقودها (أو يدفعها) خمسون مجذفاً، فاليونانيون والرومان عرفوا القوارب الكبيرة ذات الصفوف الثلاثة من المجاذيف، كما كان التجذيف أحد الوسائل الأساسية في التنقل لدى الاسكندنافيين في شمالي أوروبا.

وفي فرنسا كانت السفن الحربية القديمة تسير بالقلوع (الأشرعة) أو بقوة عضلات المجذفين القابعين في القسم السفلي منها.

التطور:

كانت إنكلترا إلى عهد بعيد، مهد السباقات الرياضية للقوارب، وتذكر المصادر أن أول هذه السباقات هو سباق "دوجيت كوت أند بادج" وهو سباق كان يقام على نهر التايمز بين جسر لندن ومنطقة شيلسي، وأقيم أول مرة في عام ١٧١٥، أما سباقات التجذيف التي تعرف في الوقت الحاضر فيعود تاريخها إلى عام ١٨٠٠ عندما كانت تشكل قسماً من أقسام المدارس الشعبية البريطانية، وفي عام ١٨١١ نظمت جامعة إيتون Eton أول سباقات تجذيف القوارب التي يركبها ثمانية مجذفين، أما سباق التجذيف السنوي الشهير بين جامعتي أكسفورد وكامبردج للقوارب الثمانية، فقد بدأ عام ١٨٢٩ ومسافته ٦,٨٣٨ كم ولم يزل يقام حتى اليوم في خلال شهر نيسان من كل عام على ضفاف نهر التايمز.

وفي عام ١٨٣٩ أقيم أول سباق من سباقات "هنلي" Henley الشهيرة التي امتدت شهرته في رياضة التجذيف مثل شهرة ويمبلدون في عالم التنس، وكان سباق هنلي أول هذه السباقات للمحترفين، كما كان أول الاحتراف في التجذيف في فرنسا بإنشاء جمعية القوارب في مدينة الهافر على بحر المانش عام ١٨٣٨.

في عام ١٨٩٢، أسس الاتحاد الدولي للتجذيف دول عديدة هي بلجيكا وفرنسا وإيطاليا وسويسرا، وأقيمت بعد سنة واحدة أول بطولة لأوروبا في موقع "أورتا" بإيطالية، وتجاهل الإنكليز، وهم الرواد الأوائل لهذه الرياضة، هذا الاتحاد إلى ما بعد الحرب العالمية الثانية.

وعلى صعيد الدورات الأولمبية دخلت رياضة التجذيف أول مرة في الدورة الأولمبية الثانية في باريس عام ١٩٠٠، وفي عام ١٩١٢، أقيمت أول بطولة عالم لمحترفي التجذيف الفردي وفاز بها بطل بريطاني.

القوارب والتجهيزات:

تزن القوارب المستعملة في رياضة التجذيف بين ١٥ و١٨ كغم للقارب الفردي، ومن ٩٠ إلى ١٠٠كغم للقارب الثماني وتطورت صناعتها عدة مرات وصارت تصنع من مواد خفيفة من الفيبرغلاس أو البوليستر، وتثبت على جانبيها المجاذيف حسب كل نوع، وتصنع المجاذيف من خشب متين خاص أو من البلاستيك أو المعدن الخفيف، ويبلغ طول المجذاف الواحد من ٣م إلى ٣.٨٥م بحسب نوع المسابقة ويراوح وزنها من ٢- ٤كغم، ويوجه القارب الشخص المرافق للجذافين، وفي حال عدم وجوده في بعض أنواع التجذيف، يديره أحد الجذافين بقدميه.

أنواع المسابقات:

تتألف مسابقات الرجال في بطولات العالم والألعاب الأولمبية من ثمانية أنواع في حين تقتصر مسابقات السيدات على ستة أنواع، وهناك قوارب يستعمل المجذف فيها مجذافاً واحداً من جهة واحدة، وقوارب أخرى يستعمل فيها المتسابق مجذافاً في كل يد.

وتتألف الأنواع الخاصة بالرجال مما يلي:

١- القارب الفردي ويقوده لاعب واحد ومجذاف واحد من كل جانب Sincle Seulls.

٢- القارب الزوجي ويقوده لاعبان والمجذاف من الجهتين ومن دون مرافق أو (موجه) Double Sculls.



القارب الزوجي والمجذاف من الجهتين

٣- القارب الزوجي ويقوده لاعبان والمجذاف من جهة واحدة بالتناوب ومن دون مرافق Coxless Pairs.

٤- القارب الزوجي ويقوده لاعبان والمجذاف من جهة واحدة بالتناوب وبصحبة مرافق أو بدونه Coxed Pairs.

٥- القارب الرباعي ويقوده أربعة لاعبين والمجذاف من الجهتين ومن دون مرافق Couxlss Fours.



القارب الرباعي والمجذاف من الجهتين

٦- القارب الرباعي ويقوده أربعة لاعبين والمجذاف من جهة واحدة بالتناوب وبدون مرافق Coxed Fours.

٧- القارب الرباعي ويقوده أربعة لاعبين والمجذاف من جهة واحدة بالتناوب وبصحبة مرافق Quadruplwe Sculls.

٨- القارب الثماني ويقوده ثمانية لاعبين والمجذاف من جهة واحدة أي أربعة من كل جهة وبصحبة مرافق Eichts.



القارب الثماني

وتتألف الأنواع الخاصة بالسيدات مما يلي:

١- القارب الفردي تقوده لاعبة واحدة ومجذاف واحد من كل جهة Sincle Sculls.

٢- القارب الزوجي وتقوده لاعبتان ومجذاف واحد من كل جهة Double Sculls.

٣- القارب الزوجي وتقوده لاعبتان ومجذاف واحد من كل جهة وبلا مرافق Coxless Pairs.

٤- القارب الرباعي وتقوده أربع لاعبات بمجذاف واحد من كل جهة بالتناوب بصحبة مرافق Quadruple Sculls.

٥- القارب الرباعي وتقوده أربع لاعبات بمجذاف واحد من كل جهة بالتناوب بصحبة مرافق Coxled Fours.

٦- القارب الثماني وتقوده ثماني لاعبات والمجاذيف من جهة واحدة أي أربعة من كل جهة وبصحبة مرافق Eichts.

ويبلغ طول المسافة الرسمية للسباقات المختلفة، ٢٠٠٠م للرجال و١٠٠٠م للسيدات، وأهم المسابقات الدولية هي الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وتقام في مسار مياهه ساكنة، ويتسع الحوض أو المسار المائي لـ (٦)حارات أي لـ (٦) قوارب، ويبلغ عرض الحارة من ١٢,٥م إلى ١٥م وبذلك يكون الحوض بطول ٢٢٠٠م وعرض ١٢٠م ولا يقل عمقه عن ثلاثة أمتار وتحدد الحارات بحبال على طول المسار مجهزة بفواشات تبعد كل منها عن الأخرى مسافة ١٢,٥م.

يبدأ السباق عادة بإشارة واضحة أو بطلقة مسدس وتكون القوارب مربوطة عند البداية تترك لدى الإشارة بالبدء، ويشطب من السباق القارب الذي يرتكب بدايتين خاطئتين.

هناك سباقات أخرى تقام على سطح مياه الأنهر الكبيرة ومع التيار ويراوح طولها بين ٣ و١٠كم وتقام مسابقاتها ضد الساعة، أي ينطلق كل قارب وحده، كما توجد مسابقات أخرى في الأنهر الكبيرة وبين فريقين وأشهرها سباق القوارب في "هنلي" بإنكلترا، وسباق القوارب الثمانية بين جامعتي أكسفورد وكامبردج على سطح مياه نهر التايمز.

أهم النواحي الفنية في مسابقات التجذيف هي التوازن والتوقيت السليم لحركة المجاذيف سواء للاعب الواحد أو الزوجي أو الثماني، والدقة في عملية غرس المجذاف في الماء ثم الشد والسحب بطريقة فنية ومتزامنة بين جميع أعضاء الفريق الواحد، ثم خروج المجذاف من الماء والإعادة من جديد وجميعها حركات فنية متناسقة ومتقنة تعتمد قوة الذراعين والجذع والرجلين.

وتبلغ مرات التجذيف عادة عند فريق الثماني مثلاً بين ٤٨ و٥٠ ضربة ماء بالدقيقة الواحدة في قمة السرعة.

البطولات العالمية:

دخلت رياضة التجذيف الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٠ إلا أنها لم تستقر على وضعها الحالي إلا في دورة أمستردام الأولمبية عام ١٩٢٨ ، واكتمل تنظيمها في دورة مونتريال بكندا عام ١٩٧٦.

وكانت بطولات أوروبا هي البداية في اللقاءات الدولية التي تحولت منذ عام ١٩٧٤ إلى بطولات للعالم، أما مسابقات السيدات فأقيمت أول بطولة لأوروبا عام ١٩٥٤ ، ثم أولى بطولات العالم عام ١٩٧٤ ، ثم دخلت مسابقات التجذيف للسيدات في الدورات الأولمبية في دورة مونتريال عام ١٩٧٦.

قوارب الكانوي والكاياك Canoe & Kayak

تختلف قوارب التجذيف التي تعرف بـ "الكانوي" و"الكاياك" عن قوارب التجذيف العادية من حيث الشكل والحركة ونوع المجاذيف، لكن جميعها تتبع لرياضة واحدة هي التجذيف.

فقوارب الكانوي نوع من مراكب التنقل المائي خفيف الوزن وسهل النقل ومنشؤها شمالي أمريكا الشمالية وبالتحديد من البلاد الكندية، ويستعمل المجذف فيها مجذافاً ذا ترس من ناحية واحدة.

أما قوارب الكاياك فهي زوارق صغيرة للتنقل السريع على مياه الأنهار والبحيرات، وأول ما عرفت في بلاد الاسكيمو بأمريكا الشمالية، وكانت تستعمل في البداية في صيد عجل البحر (الفقمة).

وقد عرفت أول مسابقات رياضية لقوارب الكانوي والكاياك في فرنسا عام ١٩٠٦ ، وأجريت أول بطولة رسمية لفرنسا عام ١٩٣٢ ، وفي عام ١٩٣٦ دخلت هذه الرياضة الدورات الأولمبية في برلين في سباق واحد بخط مستقيم، ثم أجريت أول بطولة للعالم لسباق التعرج النهري في جنيف بسويسرا عام ١٩٤٩.

وفي الكانوي والكاياك هناك ثلاث مسابقات رئيسية هي:

١- سباق في خط مستقيم في مياه ساكنة وضمن مسارات محددة لمسافة ٥٠٠ و١٠٠٠ و٢٠٠٠.

٢- سباق في خط مستقيم في مياه الأنهر وهو سباق ضد الساعة أي متسابق واحد يقاس له الزمن في مسار نهري طبيعي أو اصطناعي لمسافة ٨٠٠م ويحتوي المسار على بوابات يراوح عددها من ٢٥ إلى ٣٠ بوابة تحددها عصوان معلقتان في الهواء من الأعلى، وهناك نقاط أخطاء تراوح بين ٥ و٥٠ نقطة حسب تجاوز اللاعب لهذه البوابات أو التقيد بها.

٣- سباق النزول أو الانحدار في مياه الأنهر وهو سباق ضد الساعة أيضاً ويبلغ طوله من ٦ إلى ٨كم.

الأدوات والأجهزة:

في سباق التعرج والنزول أو الانحدار في الأنهر يرتدي فيها المتسابقون أغطية الرأس الواقية وصداري بحرية للإنقاذ، ونوع خاص من "الخراطات" لرد المياه عن المتسابقين، وتختلف مقاسات القوارب وأحجامها بحسب نوع المسابقة[1].

تحمل القوة الجلد العضلي: Strength Endurance

مصطلح تحمل القوة بالإنكليزية (Strength Endurance) أو يسمى أيضاً بالجلد العضلي (Stamina)، وبالألمانية (Kraftausdauer).

١- تحمل القوة: هي قدرة بدنية خليطة من القوة والتحمل وتتحكم بصورة أساسية في تحديد المستوى في بعض الرياضات ذات الحركات غير المتشابهة مثل المصارعة، الجمباز، الجودو (محمد عثمان: ١٩٨٧).

٢- تحمل القوة: هو قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح تلك الفترة ما بين ٦ ثواني وحتى ٨ دقائق (أحمد نصر الدين: ٢٠٠٣).

---

(١) فؤاد حبش، الموسوعة العربية.

٣- تحمل القوة: هو مقدرة الفرد في بذل جهد بدني مستمر مع مقاومات على المجاميع العضلية المعينة ولأطول فترة ممكنة، كما ذكر بأنها تسمى في كثير من المراجع بالجلد العضلي أو بالتحمل العضلي (بسطويسي: ١٩٩٩).

٤- تحمل القوة بتعريف هارة ١٩٧٩: القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزاءه أو مكوناته (بسطويسي: ١٩٩٩).

٥- تحمل القوة: هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية، وينظر إليها كصفة مركبة من القوة العضلية والتحمل (علاوي: ١٩٩٤).

٦- تحمل القوة تعريف شميدت بلايشر ١٩٨٧: هي القدرة المتميزة للجهازين العصبي والعضلي في إنتاج مجموعة عالية من الإثارات العصبية ولفترة زمنية محددة ضد أحمال مرتفعة المستوى (أكثر من ٣٠٪ من قوة العضلات القصوى)، ومن ثم محاولة الاستمرار بإنتاج وتوليد عدد من المثيرات العصبية أثناء استمرار ذلك الحمل البدني (Hoeltke: 2003).

٧- تحمل القوة تعريف الموسوعة العالمية: هو مصطلح يتكون من مركب القوة والتحمل، وهو القدرة على مقاومة التعب في الأحمال الطويلة الأمد والمتكررة بالحركات التي تتميز بالانقباضات العضلية الثابتة والمتحركة(1).

٨- الجلد (Stamina) تعريف الموسوعة العالمية: هي القدرة على المحافظة والاستمرار بالعمل المجهد والطويل(2).

٩- تحمل القوة تعريف ملتقى جامعة فيبسكرا: قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة لفترة زمنية طويلة كما هو الحال في التجديف والسباحة.

١٠- تحمل القوة بمفهوم علم التدريب: هي مقدرة الرياضي على أداء تلك التمرينات أو الفعاليات التي تتطلب مستوى مرتفع من القوة ولفترة زمنية طويلة

(1) Wikipedia, deutch, 2010.
(2)Wikipedia, english, 2010.

نسبياً كألعاب وفعاليات مقاومة الاحتكاك، التجديف، السباحة، الدراجات، المصارعة والجودو (أثير: ٢٠١٠).

١١- تحمل القوة بمفهوم علم الفسلجة: هي قدرة أجهزة الجسم كافة على القيام بواجباتها بأفضل مستوى للتغلب على مقاومات خارجية طويلة وتتصف بقدر مرتفع من القوة والتحمل (أثير: ٢٠١٠).

١٢- تحمل القوة بمفهوم علم الحركة: هي قدرة الرياضي على الاستمرار بالأداء الحركي في مجال الفعالية أو اللعبة إذا كانت تلك الفعاليات والألعاب منفردة أو متكررة الحركات رغم ارتفاع مستوى الشدة وطول مدة الأداء (أثير: ٢٠١٠).

١٣ - تحمل القوة بمفهوم علم البايوميكانيك: هي مقدرة الرياضي البدنية في إنتاج أكبر شغل ميكانيكي وذلك جراء بذل قوة بدنية كبيرة لاستخدامها لقطع مسافة السباق الطويلة أو أداء المباريات الرياضية (أثير: ٢٠١٠).

١٤- تحمل القوة العضلية بمفهوم الاختبار والقياس: هي تلك الاختبارات الحركية للمجاميع العضلية التي تتطلب تسجيل أقصى تكرار ممكن بالانقباضات العضلية المتحركة، وأطول زمن ممكن بالانقباضات العضلية الثابتة (أثير: ٢٠١٠).

١٥- تحمل القوة الوظيفية بمفهوم الاختبار والقياس: هي تلك الاختبارات الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية التي تتم باستخدام الأجهزة المختبرية لتحديد مستوى وكفاءة الرياضي في مقاومة التعب (أثير: ٢٠١٠).

١٦- تحمل القوة بالألعاب الفرقية المختلفة: هي قدرة اللاعب على اللعب طول فترة المباراة بمستوى مرتفع من القوة والتحمل المطلوبة دون هبوط الفاعلية والمستوى بسبب التعب (أثير: ٢٠١٠)[1].

---

(١) د. أثير محمد صبري الجميلي (٢٠١٠)، منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية.

التحمل: Endurance

القدرة أو القابلية البدنية الأساسية والمهمة لمختلف أنواع الألعاب والفعاليات والأنشطة الرياضية، وسوف نطرح بعض تعاريف هذه كما وردت بالكتب العربية:

١- التحمل بتعريف سيمكن: قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية (علاوي: ١٩٩٤).

٢- التحمل بتعريف زاتسورسكي: هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب (علاوي: ١٩٩٤)، والتعب هو هبوط وقتي لمستوى كفاية وفاعلية الفرد نتيجة للاستمرار ببذل الجهد.

٣- التحمل العام: هو القدرة على العمل أو الأداء باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري التنفسي بصورة طيبة (علاوي: ١٩٩٤).

٤- التحمل الخاص: هو تحمل خاص بكل نشاط بدني أو لعبة رياضية ويقسمه العلماء الأقسام التالية: تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل العمل أو الأداء، تحمل التوتر العضلي الثابت (علاوي: ١٩٩٤).

٥- التحمل تعريف بسطويسي أحمد: إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة (بسطويسي: ١٩٩٩).

٦- التحمل العام بتعريف أوزولين: القدرة على إنجاز حمل بدني لفترة طويلة تشترك فيه كثير من المجموعات العضلية حتى يلقى متطلبات الجهازين الدوري التنفسي (بسطويسي: ١٩٩٩).

٧- التحمل الخاص لزاتسورسكي: هو العلاقة بين التحمل والنشاط البدني التخصصي المعين (بسطويسي: ١٩٩٩).

٨- التحمل الخاص لأوزولين: هو ليس فقط قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن نشاط بدني تخصصي ، بل مدى قدرته على إنجازه بكفاءة عالية في زمن محدد (بسطويسي: ١٩٩٩).

٩- التحمل = الجلد الدوري التنفسي: هو قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريباً طيلة فترة المنافسة (حسانين: ٢٠٠١).

١٠- الجلد تعريف حسانين: كفاءة الفرد من الناحية الفسيولوجية للاستمرار في أداء عمل لفترة طويلة، وقسم الجلد إلى ٤ أقسام (حسانين: ٢٠٠١): جلد عام، جلد خاص، جلد دوري تنفسي، جلد عضلي.

أما بالنسبة لتعريفات التحمل بالمصادر والكتب والمراجع الأجنبية، لقد بحثنا في بعضها وطرحنا المفاهيم والتعاريف التالية للتحمل:

١١- الجلد بالموسوعة العالمية: هو القدرة على تدعيم وإسناد الجهد البدني بالمستوى العالي لفترة طويلة[1].

١٢- التحمل بالموسوعة العالمية: هو القدرة على بذل الجهد لأطول فترة زمنية ممكنة[2].

١٣- التحمل بالمفهوم العلمي للموسوعة العالمية: هو قدرة وقابلية مقاومة الجسم للتعب، والقدرة على الاستشفاء بعد الحمل البدني[3] ويذكر نفس المرجع بأن التحمل هو قدرة حركية (Motorische fahigkeit)، تكون إلى جانب القوة والسرعة والقابلية المفصلية والقابلية الحركية وقابلية المرونة مجتمعة القدرة الحركية الأساسية، ولكل نوع من أنواع الألعاب الرياضية تدريبات مختلفة لهذه القابليات أو الصفات الأساسية، أما أنواع ألعاب ومسابقات ورياضات التحمل فهي: ركض المسافات الطويلة بألعاب المضمار والميدان، سباقات الدراجات على الطريق، التزحلق على الثلوج لمسافات طويلة، ثلاثي التحمل (الرجل الحديدي)، سباحة المسافات الطويلة، التجديف، ركض الضاحية أو الطريق.

---

(1) Wikipedia Encyc, Eng:2010.

(٢) المصدر السابق.

(2) Wikipedia Encyc Deutch: 2010.

١٤- التحمل تعريف زينلت ١٩٩٤: هو القدرة على استمرار الحمل البدني والنفسي الطويل الذي يتصف بالشدة والمدة المسببة للتعب (Holtke: 2003).

١٥- التحمل: عبارة عن قابلية مقاومة ومجابهة التعب ثم القدرة على الاستشفاء السريع بعد انتهاء الحمل (Holtke: 2003).

١٦- التحمل العضلي الخاص: يفهم من المصطلح بأنه قدرة تحمل كتلة عضلية من الجسم تشكل (١/٦ أي ١٥٪) من حجم العضلات الهيكلية للجسم.

١٧- التحمل العضلي العام: يفهم من المصطلح بأنه قدرة تحمل الكتلة العضلية الكبيرة التنظيم لما فوق قيم الاستخدام السابقة (Holtke: 2003).

١٨- التحمل الهوائي: يفهم من مصطلح التحمل الهوائي اعتماد أجهزة الجسم على توفير عنصر الأوكسجين لأكسدة مواد الطاقة لهذا النظام كالكلايكوجين والدهون، وينقسم إلى ثلاثة أنواع:

١) تحمل هوائي قصير الأمد ٣- ١٠ دقائق.

٢) تحمل هوائي متوسط الأمد ١٠- ٣٠ دقيقة.

٣) تحمل هوائي طويل الأمد ٣٠ دقيقة فما فوق (Holtke: 2003).

١٩- التحمل اللاهوائي: يفهم من مصطلح اللاهوائي هو عدم اعتماد الجسم على عنصر الأوكسجين لأكسدة مواد الطاقة للنظام بل يتم حرقها لا هوائياً، ويطلق على هذه العملية بنظام حامض اللاكتيك (اللبنيك) أو نظام التحلل اللاهوائي الكلايكولي (Holtke: 2003).

٢٠- التحمل تعريف هوهمان ٢٠٠٧: يعرف التحمل بشكل عام بالقدرة أو القابلية على مقاومة التعب (Hohmann: 2007)، ومن خلال التعريف السابق يمكن لهذه القدرة أو القابلية أن تحقق ما يلي:

١) المحافظة على شدة الأداء الحركي المستخدمة لفترة زمنية طويلة.

٢) المحافظة على عدم خسارة شدة الأداء كثيراً أو هبوطه.

٣) المحافظة على مستوى التكنيك والتكتيك الرياضي وثباته لأطول مدة ممكنة.

٢١- التحمل تعريف كروسر ٢٠٠٨: هو القدرة على المحافظة على الحمل البدني والنفسي لأطول مدة ويعني (المحافظة على الأداء الحركي المعين لأطول فترة زمنية ممكنة)، كما هو القدرة على استعادة الراحة بعد انتهاء الجهد بأقصر فترة ممكنة (Grosser: 2008).

أما بالنسبة لتعاريف الأكاديمية الرياضية العراقية لقدرة أو قابلية التحمل فهي كما يلي:

١) التحمل بمفهوم علم التدريب: هي تلك القدرة البدنية التي تساعد الرياضي على تنفيذ الجهد البدني الطويل الأمد بأقل مستوى ممكن من التعب، واستعادته لحالة الراحة بأقصر مدة ممكنة (أثير: ٢٠١٠).

٢) التحمل بالمفهوم الفسيولوجي: هي كفاءة جميع أجهزة جسم الرياضي بالعمل الطويل والمجهد بنفس مستوى الكفاية والفاعلية ومقاومة درجات التعب الحاصلة (أثير: ٢٠١٩).

٣) التحمل بمفهوم علم الحركة: هو القدرة على تنفيذ الواجبات الحركية للحركات المتشابهة أو المفردة ولأطول مدة ممكنة وبمستوى أداء ثابت وفعال (أثير: ٢٠١٠).

٤) التحمل بالمفهوم البايوميكانيكي: هو القدرة على إنجاز شغل ميكانيكي بمستوى عالي باستخدام القوى الداخلية والخارجية لجسم الرياضي ولأطول فترة زمنية ممكنة (أثير: ٢٠١٠).

٥) التحمل بمفهوم الألعاب الفرقية: هي القدرة البدنية والنفسية للاعب على الاستمرار بالأداء بنفس المستوى أثناء المباراة وبدون تعب كبير (أثير: ٢٠١٠).

٦) التحمل بمفهوم المنازلات الثنائية: هي قدرة الرياضي على الاستمرار بأداء حركات الهجوم والدفاع بنفس مستوى التكنيك والتكتيك ومهما طالت فترة النزال (أثير: ٢٠١٠).

٧) التحمل بمفهوم رياضة السباحة: هي قدرة السباح في قطع أطول مسافة سباحة ممكنة بأقل قدر من التعب البدني والنفسي (أثير: ٢٠١٠).

٨) التحمل بمفهوم رياضة الدراجات: هي قدرة متسابق الدراجات في قطع مسافة السباق الطويلة بمستوى أداء حركي ثابت ومقاومة درجات التعب الحاصل بشكل جيد (أثير: ٢٠١٠).

٩) التحمل بمفهوم رياضة الماراثون: هي قدرة متسابق الماراثون على قطع مسافة السباق الطويلة بمستوى بدني ونفسي جيد، دون هبوط فاعلية الركض كثيراً (أثير: ٢٠١٠).

١٠) التحمل بمفهوم رياضة التجديف: هي قدرة الرياضي على الاستمرار بحركات التجديف بنفس المستوى والكفاءة البدنية والنفسية دون هبوط القابلية الحركية رغم تكرار تلك الحركات لأطول مدة ممكنة (أثير: ٢٠١٠) [١].

التحول: transition

مصطلح رياضي يقصد به تحول اللاعب من وضع الهجوم إلى الدفاع.

تخطي المدافع: beat the defender

نجاح المهاجم في تخطي اللاعب الخصم الذي يراقبه سواء كان أو لم يكن مع المهاجم كرة.

التدريب البدني: Physical Training

إن عبارة التدريب البدني لكثير من الناس لها دلالة عسكرية إلا أنه مصطلح يستخدم في برامج النشاطات الرياضية المدرسية وكذلك في المعاهد العسكرية، استخدم كلارك (lark) المصطلح للدلالة على النشاطات العضلية الكبيرة في البرنامج المدرسي للتربية الرياضية، ومنذ الحرب العالمية الثانية وحتى اليوم يدل المصطلح على البرنامج الكلي للتدريب كمتطلب العسكري لمواجهة الواجبات.

---

(١) د. أثير محمد صبري الجميلي (٢٠١٠)، منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية- بتصرف- .

التربية البدنية والرياضية : Physical Education& Sport

إن ميدان التربية البدنية الرياضية يزخر بالعديد من التعاريف والمفاهيم وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على السواء، وبذلك يمكن حصر تعريف التربية البدنية والرياضية من خلال المفاهيم التالية:

تعرف "ويست بوتشر" (wuest & bucher1990) التربية البدنية بأنها: هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيلة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

وقد تناول كل من "ويست بوتشر" هذا التعريف بالتحليل مشيراً إلى أن التربية البدنية والرياضية تشمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية، وتطوير اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي، ومن خلال آثار طيبة واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني.

كما وضع "هيذر نجتون" عنصرين كمركز لاهتمام التربية البدنية.

أولها نشاط العضلات الكبيرة، والفوائد التي قد تنجم عن هذا النشاط، وثانيهما المساهمة في صحة ونمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه.

وذكرت "ولمبكين" أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية، هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريف لكل من هذه التعبيرات، أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية، تنافسية، أو اختيارية، داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجه، وغير ذلك من متغيرات، ولذلك فهي تفسر صعوبة وضع تعريف مانع جامع للتربية البدنية والرياضية، ولكنها أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: "التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية، العقلية الاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني.

ويعرف "شارل كويل": "التربية البدنية هي العملية الاجتماعية لتعبير سلوكيات الكائن البشري الناشئ أساساً عن استشارة اللعب من خلال أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من نشاط".

ومن تشيك سلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريف "كويبسكي كوزليك": "التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف".

ومن فرنسا وضع "روبرت بوبان" تعريفاً للتربية البدنية: "تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد".

ومن بريطانيا ذكر "بيتر ارنولد" تعريفاً للتربية البدنية: ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية، الاجتماعية، الوحدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر.

أما في ما يخص معنى الرياضة اصطلاحاً، فزيادة عما ذكرناه يقول الدكتور "مارتن دورنهوف: نستطيع تعريف الرياضة باعتبارها جزء أساسي من الثقافة البدنية وعامل لأكبر ديناميكية، والذي لا يتحقق إلا بفضل النشاط البدني- الرياضي المنظم وذلك بارتباطه مع نشاط الروح، وهذه الأنشطة النفسو- رياضية تحقق من خلال مختلف أهداف الثقافة البدنية، وبذلك نستطيع القول بأنه هناك أربعة أصناف أساسية للرياضة:

- من أجل الصحة.
- من اجل القدرات البدنية والوصول إلى أعلى مستوى.
- من أجل الحصول على السرور والبهجة والمتعة في الحياة (كهواية).
- من أجل التفاعل الاجتماعي.

وباستعراض مجموعة التعريفات السابقة للتربية البدنية نجد أنه يمكن استخراج العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية والرياضية وهي:

- ❖ أن الأنشطة الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني.
- ❖ أنها أهم العمليات التربوية التي يكسب من خلالها الفرد، المهارات البدنية، والعقلية والاجتماعية والأخلاقية.
- ❖ أن الحصائل والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برامج النشاط البدني لا تثري وتنمي الجانب البدني فقط، بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية.
- ❖ أنها أهم عنصر لاستشارة اللعب وتفريغ الطاقات الكامنة لدى الإنسان وتحقيق التوافق النفسي.
- ❖ أنها أهم المجال لتحقيق التفوق الدراسي والتحصيل الأكاديمي من خلال إثارة دوافع التعلم لدى الإنسان.

- **الرياضة: Sport**

الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيماً، والأرفع مهارة، وكلمة رياضية في اللغتين الانكليزية والفرنسية sport، وفي اللاتينية diport، والأصل الايتمولوجي لها هو disport، ومعناها التحويل والتغيير، ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل على التسلية والترويح من خلال الرياضة.

ويشير "لوشن وسيج" إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها: "نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي وخارجي المردود والعائد، يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية، والخطط.

- **النشاط البدني:**

يقول الدكتور "أنور أمين الخولي"، في تعريفه للنشاط البدني ما يلي: "النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض، يتسع ليشمل كل ألوان

النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنتروبولوجي أكثر منه اجتماعياً، لأن النشاط البدني جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات كالترويج وأوقات الفراغ أو التقليد والمظاهر الاحتفالية.

كما عرفه "قاسم حسن" بأنه: ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع.

- التدريب البدني: **Physical Training**

وهو أحد واجبات التربية البدنية والموجهة للواجبات العلمية وتكوين الخبرات الحركية ويعني الإعداد الكامل للبدن والنفس صوب تحقيق أفضل النتائج.

وهناك عدة تعاريف يمكن حصرها في النقاط التالية:

❖ التدريب البدني: هو عملية تربوية لأنه عبارة عن وحدة من وحدات التعليم والتربية العامة.

❖ التدريب البدني: هو عملية منظمة للناشئين والمستويات الرياضية العليا.

❖ التدريب البدني: هو عملية مستمرة وبالتالي فهي لا تقتصر على فترة محددة بل تستمر لسنين.

- اللياقة البدنية: **Physical Fitness**

هو مفهوم أصبح مألوفاً إلى حد كبير في ظل تنامي المعالجات الإعلامية بمختلف وسائلها وأدواتها للرياضة في العصر الحديث، ويمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها حالة نسبية من الإعداد البدني تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات

البدنية المطلوب أداؤها بكفاية، دون تعب لا داعي له، مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ليستخدمها الفرد وقت الفراغ.

ويقول الدكتور "أسامة كامل" في تعريفه للياقة البدنية ما يلي: يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين، وتشمل مكوناته: القوة العضلية، والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي والمرونة.

- **اللعب والألعاب الرياضية:**

الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني، وهي تحتل مكاناً متوسطاً بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيماً من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدراً من المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية، والألعاب شكل متطور من اللعب، ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والسمات يصبح ألعاباً، والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي:

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).
- تنتهي بنتيجة محددة (هزيمة أو نصر).
- تتسم ببعض التنظيم (كتقسيم اللاعبين لفريقين).

أهداف التربية البدنية والرياضية:

لقد نالت التربية البدنية اهتماماً كبيراً من قبل مفكريها مما جعلهم ينكبون على تحديد أهداف واضحة لها باعتبارها أحد المشكلات التي تواجه المادة، وأيضاً تستمد أهدافها من قيم وثقافة المجتمع، ويقول ويست وبوتشر: "إن الأهداف المحددة للتربية البدنية والرياضية هي التي توضح لنا إلى أين تسير وما تأمل في تحقيقه، وبذلك يجب أن يكون للتربية البدنية والرياضية أهدافاً واضحة ومحددة".

إن قضية تحديد الأهداف في التربية البدنية قد تصل مباشرة بوضعها كمهنة محترمة في السياقات الاجتماعية، ونظام أكاديمي يسعى لتأكيد هوية الأكاديمية المعرفية في الأوساط العلمية والأكاديمية، ويعتبر دودلي سارجنت أول من وضع أهدافاً لها عام ١٩٧٩ وتمثلت في الآتي:

أ- من الناحية الصحية، تقدير التناسب الطبيعي في جسم الإنسان، التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها، دراسة المؤشرات الصحية العادية مثل التمرين، التغذية، النوم...

ب- من الناحية التربوية: غرس القدرات العقلية والجسمية وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية.

ج- من الناحية الترويحية: تحديد القوى الحيوية التي تمكّن الفرد من استئناف أعماله البدنية لنشاط وتأدية واجباته بسهولة.

د- من الناحية العلاجية: استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل، وإصلاح الأخطاء والعيوب الجسمية.

كما تسعى مادة التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ.

مفاهيم في التربية البدنية والرياضية:

◆ أهمية التربية البدنية والرياضة:

- تتم تربية الفرد من خلال المؤسسات الاجتماعية.
- تتم تربية الفرد من خلال الأسرة والمحيطين.
- يكتسب الفرد خبراته وتجاربه من الحياة من خلال تفاعله مع المواقف.
- رسالة التربية تهتم بتطوير جوانبه البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية من خلال وسائلها ومؤسساتها المختلفة.

- التربية البدنية والرياضية بأوجه أنشطتها المختلفة تحقق إشباعاً لحاجات الفرد.

◆ المصطلحات العلميات المرتبطة بالتربية الرياضية والرياضة:

- مصطلح التمرينات Gymnastique مصطلح قديم منتشر في العالم، كان الإغريق يتدربون في الجيمانيزيوم Gymnase، وكان لقب المعلم الذي يتولى تدريب الرياضيون Gymnaste.
- وجد مصطلح التمرينات في العديد من الدراسات والمؤلفات العلمية فقد وجد في مؤلف (مركيورياليس Mercurialis) الذي نشر في عام ١٩٥٦م بعنوان فن التمرينات.
- وفي كتاب (جوتث موتث Gutsmuth) نشر في عام ١٧٩٣م بعنوان (التمرينات للصغار).
- تعددت مصطلحات التمرينات في العديد من الدول:
  - التمرينات السويدية.
  - التمرينات الطبيعية.
  - التمرينات العلاجية.
  - تمرينات الإناث.
- استخدم مصطلح التربية البدنية (Physical Education) بواسطة العديد من العلماء خلال القرن الثامن عشر.
- في أوائل القرن التاسع عشر ظهرت مصطلحات الصحة والتربية البدنية والترويح Health, Physical Education and Recreation.
- ظهرت دراسات حديثة في أمريكا تتبنى فكرة أن التربية البدنية هي التربية من خلال الأنشطة البدنية Education Through Physical Activities.
- مصطلح الرياضة (Sport) تردد في العديد من الدول من أهمها ألمانيا، النمسا، الدول الإسكندنافية.

- استبدل بعض العلماء مصطلح علم التربية الرياضية بعلم الرياضة.
- الألمان استخدموا مصطلحات: رياضة وقت الفراغ- رياضة المستويات- الرياضة المدرسية.
- مصطلح الثقافة البدنية استخدم في دول أوربا الشرقية، روسيا، ألمانيا والصين.
- تغيرت النظرة للتربية الرياضية والبدنية بحيث تحل التربية من خلال الأنشطة البدنية محل التربية البدنية.
- بدأت تظهر حديثاً كثيراً من المصطلحات المرتبطة بعلوم أخرى مثال:
  - التربية الحركية.
  - النفس حركية.
  - علم الحركة.
  - التمرينات.

  في حين انتشر مصطلح الرياضة بين العامة.
- يعد مصطلح التربية الرياضية أنسب المصطلحات المتداولة وذلك لارتباط الأنشطة الرياضية بالتربية.
- هناك اختلاف كبير وجوهري بين مصطلحي الرياضة والتربية الرياضية وذلك من حيث الآتي:
  - أوجه النشاط.
  - مستويات الأداء.
  - التأثيرات الفسيولوجية.
  - التأثيرات العقلية.
  - التأثيرات النفسية والاجتماعية.
  - التأثيرات التربوية.
- كذلك تتعلق الاختلافات بالحصائل Outcomes وفي الوسائل والأهداف.
- التربية الرياضية تهتم بتنمية التلاميذ بيولوجياً وانفعالياً واجتماعياً ومعرفياً بالإضافة إلى تشكيل الدوافع والاتجاهات لدى التلاميذ لممارسة الأنشطة

الرياضية والصحية والترويحية طوال حياته، بالإضافة إلى الاهتمام بالضعاف والمعوقين.

- في الرياضة يهتم المدربون بإعداد الرياضيين من خلال البرامج الطويلة القاسية لإحراز الفوز في المنافسات والبطولات.
- ومن هنا يرى (فروست Frost) أن الرياضة تعد مظهراً من مظاهر التربية الرياضية.

❖ مفهوم التربية الرياضية فولتيمر Voltmer، أيسلنجر Esslingger، ماكي mccue، تلمان Telman، يعرفون التربية الرياضية:

"ذلك الجزء من التربية الذي ينتج عنة تغيرات بدنية وعقلية واجتماعية ونفسية للفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية واكتسابه للخبرات الحركية".

تعريف شعبة التربية البدنية للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح American Association of H. & Phy. E. & R. AAHPER

"هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا، ويتحركوا ليتعلموا".

- مصطلح التربية البدنية مرادف لمصطلح التربية الرياضية.

مفهوم الرياضة: Sport:

أهم الموضوعات المرتبطة بالرياضة "الحياة البيولوجية والحياة الاجتماعية والحياة البيئية والصحية للرياضيين وكذلك علم التدريب الرياضي والنظام الغذائي.... الخ (المواد المرتبطة)".

- الرياضة هي اللعب للترويح.
- الرياضة هي المنافسة (مع الذات أو الغير).
- الرياضة مجهود مكثف.

مفهوم الرياضة للجميع: Sport for all

وهي تتضمن أنشطة الخلاء، الأنشطة الإيقاعية، التمرينات الغرضية، رياضة المنافسات.

التربية الرياضية : physical education

تهتم التربية الرياضية بتنمية الطاقة الجسدية واكتساب مهارة وتعويد الصبر والمبادرة والتضامن والمنافسة.

تواجه التربية الرياضية اليوم ظروفاً فريدة من الإمكانات والتي بدورها تجعلها مساهمة في تطوير نوعية حياة الفرد، كما تتميز بديناميكية مستقبلية مقارنة بالمجالات الإنسانية الأخرى فملايين آلاف الرواد الذين يشتركون بحماس شديد في البرامج الترويجية، أو برامج اللياقة البدنية، أو في الرياضة التنافسية في الأندية الرياضية، أو المغامرة، أو في أي نشاط رياضي، يؤكدون على أن الاشتراك في النشاطات هو ممتعة بحد ذاته، كما أنه يساهم في تطوير قدراتهم العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، هؤلاء في الحقيقة يشاركون في "ثورة الحياة الأفضل".

ماذا تعني "الحياة الأفضل" أو" نوعية الحياة"؟ هل هي السعادة؟ الصحة؟ اللياقة؟ أو المتعة؟ أو ربما قد تعني غياب المرض، والحرية من الاستعباد والسيطرة أو السلامة من الأذى، إن "نوعية الحياة" بالرغم من إمكانية تعريفها شخصياً هو أمر نسبي إلا أنها تعني اليوم في هذا العالم باضطراد "حياة صحية طويلة"، وهذه موروثة من فكرة أن الوضع- الجيد أو مستوى اللياقة الجيد للإنسان له دور في تحسين نوعية الحياة وقد تكون هذه نتيجة الأبحاث المستمرة للشباب ولكن "ضرورة اللياقة للحياة" أصبحت مسلحة مقبولة حتى ولو كانت على الأقل للمحافظة على المظهر اللائق.

إن التطور التكنولوجي في المجتمعات المعاصرة أدت إلى انخفاض درجة الحركة الإنسانية الموروثة في الحياة اليومية، مما أدى إلى زيادة وقت الراحة والوقت الحر، كما صاحب كبر حجم الضغط النفسي من المنهج- التكنولوجي، والتنافسي الشديد في عالم العمل الحي كما أن انتشار أمراض الجهاز الدوري التنفسي، والعادات السيئة في التغذية أثرت على صحة الآلاف.." مما أثارت اهتمام

الكثير من ليس فقط للذين يرغبون في حياة أطول بل كذلك لمن يرغبون بالاستمتاع في سنوات حياتهم الحاضرة والمستقبلية، حيث يبدو أن الأنشطة البدنية أصبحت هي الوسيلة الأفضل والتي من خلالها يتأقلم الأفراد لتحمل ظروف الحياة المعاصرة.

ما هي التربية الرياضية؟

"... في مجتمع يزداد تعقيداً، إن من أهم الحاجات التي يجب أن تركز عليها العملية التربوية كحاجة للطلبة هو تطوير المهارات والاتجاهات الضرورية لتحل المشاكل وتحمل ضغوط الحياة اليومية".

هذه الجملة لا تُطبق على طلبة المدارس فقط، ولكنها لجميع الأفراد وفي مختلف مراحل سنوات تشكلهم وحياتهم من مرحلة الروضة وحتى ما بعد الدراسة الجامعية فإن الضغوط والاحباطات للحياة المعاصرة تزداد في جميع أنحاء العالم، ومع تغير أسلوب الحياة بتسارع كبير يتوقع المتنبئون بتغيرات جذرية في أساليب الحياة، وخصوصاً مع تزايد الوقت الحر للأفراد، وحتى يتمكن الأفراد من البقاء في مجتمعاتهم، لابد أن يتعلموا كيفية التحكم بظروف وعوامل التغير المستقبلية، وهنا تفرض التربية الرياضية نفسها كمجال معرفي بأنها أحد العوامل الرئيسة في إعداد الأفراد وتنمية مهاراتهم وسماتهم الإنسانية بتكامل وشمولية عامة.

إذن ما هي التربية الرياضية؟ مشاركة في الجدل الذي يطرح هذا السؤال، يبدو أن السؤال مهم كأهمية تقديم التعريف نفسه، كل من يقرأ هذا السؤال يستطيع طرح تعريف للتربية الرياضية في تعبير يعكس إدراكه لها، وكل تعريف ربما يصف وعلى نحو دقيق برنامجاً رياضياً محدداً، فشمولية التعريف تُحدد بالدرجة التي تعبر فيها الكلمات عن مفهوم وخبرات الفرد الذي طرح التعريف، فأن تعريف الفرد لمصطلح التربية الرياضية يعتمد بدرجة كبيرة على كيفية تأثير التربية الرياضية في الشخص.

لقد عم تعريف مصطلح التربية الرياضية بطرق مختلفة وخاطئة في بعض الأحيان للبعض فهي ترتبط باللعب- مفهوم يفتقر أو يخلو من الهدف ولآخرين استخدمت مرادفة للعملية الشافية المتمثلة بالنشاطات الرياضية والمباريات التنافسية

في المدارس والجامعات والأندية وما يزال آخرون يعتبرون التربية الرياضية نموذجاً قاسياً يرتبط بالتدريب العسكري إلا أن أي من هذه التعريفات لم تكن صحيحة أو دقيقة ولذا يجب الانتباه إلى أن تعريفاً واحداً قد لا يكون كافياً لوصف جميع وجهات النظر هذه حتى الآن حيث أن جميع مناهج التربية الرياضية ليست واحدة ولذا لا يمكن تعريفها في نفس المصطلحات، ببرامج التربية الرياضية التي تدعم وجهات نظر مختلفة تقدم خبرات مختلفة أيضاً.

إن مصطلح التربية الرياضية هو ترجمة Physical فالكلمة "Physical" تعني "الجسم"، وقد استعملت للدلالة على مجموعة من السمات الجسمية مثل القوة الجسمية، التحمل الجسمي، الصحة الجسمية، القوام، المظهر، النمط الجسمي...الخ، إنها تعني البعد المادي في الإنسان مقارنة بالعقل، وعند إضافة كلمة "التربية education" لكلمة الجسم أصبحت تربية بدنية تتعلق بالعملية التربوية والتي تركز على النشاطات التي تعمل على صيانة وتطوير الجسم الإنساني، فالعملية التربوية تحتل مكاناً هاماً في أي نوع من النشاط الرياضي سواء كان الفرد يلعب في مباراة لكرة السلة، كرة القدم، أو يؤدي تمرينات على عارضة التوازن... الخ، وهذه العملية التربوية مهما كانت بسيطة ومحددة قد تكون خبرة ممتعة تعمل على إثراء حياة الفرد، أو قد تكون ضارة وخطرة على مستقبله وحياته، كما قد تكون وسيلة لبناء مجتمع قوي متماسك، أو قد تكون ذا نتائج سلبية للأفراد والمجتمع.

ومن التعاريف المطروحة للتربية الرياضية تعريف كلاً من بيرز pears وسوانز Swans وقد لاقى قبولاً، فهما يعرفان التربية الرياضية على أنها "برنامج النشاطات البدنية، وهي عادة في المؤسسات التربوية، وتتضمن التمرينات، وتطوير الجسم، والرقص، والرياضة" وهذا البرنامج يتضمن جميع أنواع الرقص من الفلكلور وحتى الجاز، أما التمرينات فهي متعددة ومختلفة الأنواع والأهداف منها التمرينات الفردية، الزوجية، والجماعة سواء كانت حرة أو باستخدام الأدوات والأجهزة وتطوير الجسم يشتمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والعناية بنمو

الجسم وتطوره أما الرياضة فهي مجموعة الألعاب الشافية بمختلف أنواع ومستوياتها".

وتعريف آخر للتربية الرياضة يركز على الصبغة العملية للمفهوم هو تعريف لومباين (Lumpin) الذي ينص على أن "التربية الرياضية هي العملية التي يكتب الفرد من خلالها المهارات الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، ورفع مستوى اللياقة البدنية بواسطة النشاطات البدنية" وهذا التعريف مقارنة بما سبق، يقدم مرتكزاً هاماً للتربية الرياضية باعتبارها عملية تتعلق بالتربية ضمن التعريف.

وأيضاً تعريف التربية الرياضية هي جانب من جوانب التربية العامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية كاملة متزنة في جميع النواحي- الجسمية والعقلية والاجتماعية عن طريق نشاطات بدنية.

التربية الرياضية هي كل نوع من التمرين أو النشاط الجسدي الذي يتوخى إظهار مهارة من المهارات، ويستند إنجازه في جوهره إلى فكرة التغلب على عنصر معين كمسافة أو عائق أو صعوبة مادية أو خطر حيوان أو التغلب على عنصر معين.

إن الغرض الرئيسي من تقديم تعريف للتربية الرياضية منذ البداية هو للتعبير بوضوح عن وجهات النظر المختلفة والمتعددة وكذلك معرفة ما إذا يمكن أن تكون عليه التربية الرياضية وربما أي تعريف قد لا يعبر عن الخبرة الشخصية للقارئ ولكن لابد من تعريف يقدم اتجاهاً ويثبت مبدأ للحكم على الصلة الوثيقة للمواقف اللاحقة التي ستناقش في هذا المساق في تعريف لوجسدون (logsdon) للتربية الرياضية يحاول ترسيخ هذا المنظور "التربية الرياضية هي ذلك الجزء من التربية الحركية والتي تم صياغتها كبرنامج تربوي مسؤول في المناهج المدرسية" أحد مرتكزات هذا التعريف هو" برنامج تربوي" مسؤول، إن التربية الرياضية ترتكز على محور رئيسي في تعليم خبراته مخطط لها بترتيب متسلسل يلائم مستوى نضج الأفراد سواء كان اجتماعياً، وجزائياً، عقلياً، أو نفسحركي، فالتربية هي عملية ترتبط بتفاعل الفرد مع بيئته الطبيعية المحيطة به، فالتربية الرياضية هي العملية المسؤولة والتي تهتم بتعليم المهارات، واكتساب المعرفة، وتطوير الاتجاهات من

خلال الحركة الإنسانية، فجميع المدارس والكليات والجامعات أدركت أهمية التربية الرياضية، وذلك بجعلها أحد المتطلبات المنهجية، هذه الأهمية ظاهرة عالمية الانتشار في جميع دول العالم.

يُقدم البرنامج المدرسي للتربية الرياضية لكل فرد مجموعة من الخبرات- من قياس لمستوى اللياقة البدني، وتسلسل النشاطات التي يمكن من خلالها تقوية مظاهر الضعف في الإنسان، وأساليب تطوير المهارات للحياة اليومية، وفهم قدرة الأفراد في التمتع بحياة منتجة سواء كان في المؤسسة التربوية أو خارجها، ومن منظور أوسع للتربية فلأن خصوصية وفردية التربية الرياضية تكمن في مساهمتها في تطوير الأداء الفسيولوجي (اللياقة البدنية) والنفسحركي (المهارات الحركية)، وتشارك العلوم الأخرى مساهمتها في التطوير العقلي، والاجتماعي، والوجداني للطالب/ الطالبة.

إذن لأن التربية الرياضية كأحد المكونات الرئيسية لتحقيق الأهداف التربوية بشكل عام، يمكن تلخيص غاياتها بما يلي:

١- رعاية تطور قدرات الفرد والتي تجعل كل إنسان قادراً لأن يصبح أفضل لإنسان بإمكانه أن يكون ضمن قدراته الكامنة.

٢- خدمة حاجات المجتمع.

وبناءاً على ما تقدم، فالتربية الرياضية هي ذلك الجزء من العملية المتكاملة للتربية والتي تستخدم علم حركة الإنسان في الألعاب، الرقص، والرياضات، والنشاطات البدنية لمساعدة الفرد في تحقيق أهداف التربية.

الأوضاع الرئيسية للتربية الرياضية:

- الوقوف- جلوس- تربيع- جثو- ركود- تعلق.

الأوضاع المشتقة من التربية الرياضية:

- هي الأوضاع التي تشتق من الأوضاع الرئيسية بتحريك الذراعين والرقبة والجذع والقدمان.

جوانب التربية الرياضية:

- العاب.
- العاب قوى.
- تمرينات.
- جمباز.

أهداف التربية الرياضية:

- تنمية المهارات الفردية والبدنية النافعة لحياة للفرد.
- تنمية الكفاية البدنية.
- ترفيه النمو الانفعالي نتيجة لتأقلم الفرد مع الجانب الذي يعيش فيه.
- اكتساب الفرد لصفات اجتماعية حيث انه يكتسبها من خلال النشاطات الرياضية.
- الفوائد الجسمية الذي يكتسبها الجسم كتقوية العظام والمحافظة على مرونة جسده[1].

المصطلحات الفنية: Terminology

إن التعددية في المصطلحات المستخدمة في بعض الأحيان مرادفة لتربية الرياضية يجعل توضيح مختلف المصطلحات المرتبطة بالتربية الرياضية أمراً ضرورياً.

اللياقة البدنية: Physical Fitness

تعني اللياقة تلك الحالة التي تصف درجة قدرة الفرد على تأدية الفعل، واللياقة البدنية تؤمن للفرد القدرة على الحياة بنشاط وفعالية أكبر ضمن مصادر الفرد نفسه فهي إذن، قدرة العمليات الحيوية في الجسم على تؤمن الطاقة اللازمة للجهد المبذول دون الإصابة بالإعياء.

---

(١) ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.

التربية الحركية : Movement Education

يركز مفهوم التربية الحركية على الادراكات الخاصة بالجسم وكيفية حركة الجسم والعلاقات المختلفة بالمكان والبيئة بهدف التطور الحركي الفعال والشامل ويتم تعلم الأطفال باستخدام طريقة حل المشكل، وكيفية السيطرة على أنواع الحركة التي يمكن أن تؤديها أجسامهم.

- التدريب البدني: **Physical Training**

إن عبارة التدريب البدني لكثير من الناس لها دلالة عسكرية إلا أنه مصطلح يستخدم في برامج النشاطات الرياضية المدرسية وكذلك في المعاهد العسكرية، استخدم كلارك (lark) المصطلح للدلالة على النشاطات العضلية الكبيرة في البرنامج المدرسي للتربية الرياضية، ومنذ الحرب العالمية الثانية وحتى اليوم يدل المصطلح على البرنامج الكلي للتدريب كمتطلب العسكري لمواجهة الواجبات.

التعلم الحركي: Motor learning

يهتم التعلم الحركي بكيفية تعلم الأفراد مختلف المهارات الحركية بفاعلية وكفاءة أفضل ومجالاته الدراسة في التعلم الحركي مواضع تتعلق بالممارسة الجماعية مقارنة بالممارسة المصنفة، التغذية الراجعة، التدريب العقلي والبدني، التعلم الكلي- الجزئي.

الإدراك الحسي الحركي: Perceptual Motor learning

الإدراك الحسي الحركي هو عملية تنظيم المعلومات الواردة للفرد من خلال الحواس، معالجة هذه المعلومات، والاستجابة لها بشكل سلوك حركي واضح.

التربية الحركية: Movement Education

يركز مفهوم التربية الحركية على الادراكات الخاصة بالجسم وكيفية حركة الجسم والعلاقات المختلفة بالمكان والبيئة بهدف التطور الحركي الفعال

والشامل ويتم تعلم الأطفال باستخدام طريقة حل المشكل، وكيفية السيطرة على أنواع الحركة التي يمكن أن تؤديها أجسامهم.

فسيولوجيا التمرينات: **Exercise Physiology**

فسيولوجيا التمرينات هي الفسيولوجيا التطبيقية، دراسة أثر التمرينات وظروف العمل على التغيرات التي تحدث في الجسم الإنساني نتيجة الاشتراك في التمرين الواحد أو المتكرر، وكذلك دراسة أفضل السبل لتحسين استجابة الجسم للتمرينات أو النشاط الرياضي مستقبلاً، إن محور الاهتمام مواضيع تتعلق بالسعة الهوائية، الإعياء، إنتاج الطاقة، مبدأ الاستقرار المتجانس، وكيفية نشوء الدفع العصبي ونقله مع طبيعة العمل الناتج.

الطب الرياضي: **Sports Medicine**

إن الطب الرياضي هو العلاقة الطبية بين النشاط الرياضي والجسم الإنساني إنه يهتم بالدراسة العلمية لأثر النشاط البدني على الجسم الإنساني وكذلك العوامل التي تؤثر على الأداء، بالتحديد، يتضمن الطب الرياضي تأثر عناصر مثل البيئة، المنشطات، الانفعالات، العمر، والنحو على نشاط الجسم الإنساني، كذلك فإن الطب الرياضي يشتمل في اهتماماته على الوقاية من الأمراض والإصابات وكذلك العلاج وإعادة التأهيل من خلال النشاطات البدنية.

الميكانيكا الحيوية: **Biomechanics**

الميكانيكا الحيوية هي دراسة مختلف القوى المؤثرة على جسم الإنسان وأثرها، مثل القوة الناتجة، ويهتم في كلاً من القوى الداخلية والخارجية وتداخلها في الأداء الحركي وتركز الدراسات في هذا المجال على الهيكل العظمي-العضلي، وتطبيق مبادئ الفيزياء في الحركة الإنسانية، والتحليل الحركي للمهارات، وذلك بهدف تطوير الأداء المهاري الحركي للمستويات العليا.

علم النفس الرياضي: **Sport Psychology**

تستخدم سيكولوجية الرياضة مختلف المبادئ، والمفاهيم، والحقائق في مجال علم النفس وتطبيقها في المجالات الرياضية، مثل تعلم المهارات، الأداء، الدوافع، القدرات العقلية، الادراكات، وتطوير المفاهيم الخاصة بالجسم والشخصية.

علم الاجتماع الرياضي: **Sport Sociology**

يهتم علم الاجتماع الرياضي في دراسة السلوك الاجتماعي للإنسان والذي يلاحظ في الظروف الرياضية كذلك دراسة بنية المؤسسة الرياضية كأحد المؤسسات الاجتماعية وعلاقة المؤسسة الرياضية بمختلف المؤسسات، وكذلك وظيفة المؤسسة الرياضية في المجتمع.

الجمباز: **Gymnastic**

إن الجمباز هو "من الأداء" لمختلف أنواع التمرينات البدنية وبمستوى مهاري متقدم، وهي تمثل التمرينات القابلة للتغير والتكيف أو الممارسة في حالات الجمباز، وما يزال استخدام هذا المصطلح شائعاً في مختلف برامج التربية الرياضية في أوروبا.

الرياضة التنافسية: **Athletics**

الرياضة التنافسية هي ذلك النوع من المباريات أو الرياضات التي يشترك فيها أفراداً ذوي مهارات عالية بهدف الفوز، فالرياضة ليست مصطلحاً مرادفاً للتربية الرياضية ولكنها أحد أوجه مدى شمولية برامج التربية الرياضية- هذا النوع من البرامج يهتم بالألقاب التنافسية في المدارس والجامعات والأندية والمؤسسات الاجتماعية الأخرى سواء كان مؤسسات عامة أو خاصة.

الترويح: **Recreation**

برامج الترويج هي تلك النشاطات البدنية التي يشترك بها الأفراد خلال الساعات الحرة للأفراد بعيداً عن العمل والواجبات اليومية، وتهدف التربية الترويجية

لتعلم الأفراد كيفية قضاء أوقاتهم الحرة في نشاطات بنّاءة وهادفة يختارها الفرد بما يتناسب مع ميوله واهتماماته بهدف إدخال السرور والبهجة إلى النفس.

الصحة: Health

في ضوء تعريف المؤسسة الدولية للصحة، يتضمن مفهوم الصحة كل من الصحة العقلية والعاطفية، والبدنية، والصحة الاجتماعية، فهي ليست محصورة بغياب المرض عند الفرد أو حضوره، إنما يمكن أن تكون مراداً للياقة العامة.

علم الصحة: Hygiene

هو علم وقاية صحة الإنسان، يرتبط بالقوانين والمبادئ الموضوعية بهدف صيانة وتطوير الصحة، وهنا يجب التأكيد على أن هذا المصطلح لم يستخدم أبداً لمرادف للتربية الصحية أو الصحة العامة، أو صحة المجتمع.

الخمول (قلة النشاط): Hypokinetics

يرد هذا المصطلح للبرامج والنشاطات التي لا تضمن كمية كافية من النشاط العقلي، بمعنى آخر، أنه ينطبق على ذلك الفرد كثير الجلوس ولا يشترك في نشاط بدني كافٍ لتعزيز الحالة الصحية واللياقة البدنية.

ظاهرة الحركة الإنسانية: Human Movement Phenomena

طُرح هذا المصطلح في محاولة لشرح البنية النظرية للتربية الرياضية كمجال للدراسة الأكاديمية والبحث العلمي، يمكن تعريف مصطلح ظاهرة الحركة الإنسانية على أنه الحقل والذي يمثل المظلة الرئيسية لعلم حركة الإنسان وتكون التربية الرياضية أحد تصنيفاته رغم أن لكل فرع أو ميدان من مكونات ظاهرة الحركة الإنسانية لها محور تركيز خاص بها، لكن هناك ارتباط له دلالة ذات معنى بالميادين الأخرى.

إذن، فالتربية الرياضية جزء أساسي في العملية التربوية الكلية، إنه حقل معرفي يسعى إلى تحقيق هدفه، وهو تطوير الأداء الإنساني من خلال النشاطات البدنية المختارة لوسيط مع التمييز لمخرجاتها.

بشكل أوسع، إن هذا التعريف للتربية الرياضية يعني إن على القادة في هذا المجال أن يطوروا برنامجاً للنشاطات بحيث يستطيع المشاركون فيه من تطوير قدراتهم في إدراك الجسم وتمييز الفائدة الناتجة لنموهم وتطورهم كما يُطور المشاركون في النشاطات سمات جسمية مثل القوة، والتحمل، والاتزان، والتغلب على الأعباء، ومهارات التوافق العضلي العصبي، بحيث تصبح جزءاً من ميكانيكيته الحركية والتي تؤثر على درجة لاتفاق مهاراتهم الرياضية.

التزحلق على الجليد: Ice Skating

❖ التزحلق السريع: **Patinage de Vitesse**

ظهر التزحلق بشكله البدائي وسيلة للتنقل السريع في الأقنية المتجمدة أو على سطح البحيرات المتجمدة، حيث كانت تثبت قطع عظمية صغيرة في أسفل الأحذية لتسهيل عملية التزحلق، وتؤكد المصادر أن أول سباق أقيم في مضمار مستقيم كان عام ١٨٠٥ في مدينة لوواردن بهولندا، وكان مقتصراً على النساء دون الرجال، ومن هولندا انتشرت إلى الدول المجاورة وأقيمت أول مسابقة دولية في مدينة هامبورغ بألمانيا عام ١٨٨٥ على مضمار طوله ٣٨٠٠م، أما أول بطولة للعالم فقد أقيمت في أمستردام عام ١٨٨٩، وتضمنت ثلاث مسافات هي النصف ميل، والميل، والميلين، ومنذ عام ١٨٩٣ حولت المسافات لأمتار وكان ضرورياً للمتسابق أن يفوز بثلاث مسابقات من أصل الأربع ليعد فائزاً وهي ٥٠٠م، ١٥٠٠م، ٥٠٠٠م، ١٠٠٠٠م.

تجرى المسابقات في مضمار طوله ٤٠٠م مقسم إلى حارتين عرض كل منهما خمسة أمتار، ويخصص كل مسار للاعب ويجرى السباق زمنياً لا تبعاً لترتيب الوصول، ويتبادل اللاعبان الحارات في كل شوط لتتساوى المسافات التي يقطعها كل لاعب، ويستخدم اللاعب حذاء خاصاً في أسفله قطعة معدنية رقيقة تدعى (الشفرة) **وهي بطول** ٤٠- ٤٥سم.

ومنذ عام ١٩٤٧ تقام بطولة العالم للرجال والسيدات، في حين دخلت هذه الرياضة الألعاب الأولمبية منذ عام ١٩٢٤ للمسافات ٥٠٠م، ١٠٠٠م، ١٥٠٠م، ٥٠٠٠م، ١٠٠٠٠م للرجال و٥٠٠م و١٠٠٠م و١٥٠٠م و٣٠٠٠ للسيدات.



❖ التزحلق الفني على الجليد: **Patinage Artistique**

هو مسابقة فردية تجمع بين المهارة في الأداء الفني للتزحلق والحركات التعبيرية على أنغام الموسيقى ضمن حلبة على الجليد تدعى حلبة التزحلق، ومسابقة زوجية تجمع بين المتسابق وزميلته وتعتمد على التوافق في الحركات الانسيابية المعبرة والإبداع في تنفيذ الحركات الفنية.

نشأت هذه الرياضة في هولندا منذ عام ١٢٥٠م ثم انتشرت في إنكلترا وشمالي أمريكا، وتأسس أول ناد للتزحلق الفني على الجليد في أدمبورغ بألمانيا عام ١٨٧٤، وكان الأمريكي جاكسون هينز أول من قدم هذه الرياضة بشكل استعراض تعبيري خلال جولته الأوروبية عام ١٨٦٨، وأقيم أول لقاء رسمي لها في فيينا التي أضحت تعرف بعد ذلك بعاصمة الرقص الفني على الجليد عام ١٨٨٢، وأسس الاتحاد الدولي لهذه الرياضة عام ١٨٩٢، وأقيمت أول بطولة عالم عام ١٨٩٦ في مدينة بطرسبورغ، ثم دخلت هذه الرياضة في الألعاب الأولمبية عام ١٩٢٤.

أما أول المسابقات الفردية للنساء على المستوى العالمي فقد بدأت عام ١٩٠٦ في مدينة دافو السويسرية، كما أقيمت المسابقة الزوجية أول مرة عام ١٩٠٨.

تتألف مسابقات التزحلق الفني على الجليد من ثلاثة أنواع:

١- التزحلق الفردي: ويتألف من ثلاث مسابقات خلال ثلاثة أيام يحدد اليوم الأول للحركات الإجبارية، والثاني للاختيارية (دقيقتان لكل لاعب)، والثالث للحركات الحرة (٥ دقائق للرجال و٤ للسيدات).

٢- التزحلق الزوجي: ويتألف من مسابقتين الأولى للحركات الاختيارية لمدة دقيقتين، والثانية للحركات الحرة لمدة ٤ دقائق ونصف.

٣- الرقص الفني: ويتألف من ثلاث رقصات، الأولى إجبارية، والثانية اختيارية، والثالثة حرة.

وتجري جميع المسابقات المحلية والدولية في حلبة خاصة أرضيتها من الجليد بقياس ٣٠ ×٦٠م، ويتألف طاقم التحكيم من ٩ قضاة.

◆ الهوكي على الجليد: **Hockey Sur glace**

لعبة رياضية جماعية تقام على ملعب من الجليد طوله من ٥٦- ٦١م وعرضه من ٢٦- ٣١م وتهدف لإدخال كرة صغيرة مسطحة في هدف الخصم الذي يبلغ ارتفاعه١,٢٢م وعرضه ١,٣٨وذلك بوساطة عصا معقوفة ومسطحة من أسفلها يستخدمها اللاعب، أما الكرة فهي قطعة دائرية من المطاط المضغوط قطرها ٧,٦٢سم وسماكتها ٢,٥٤سم ووزنها ١٧٠غ، أما طول العصا فيبلغ ١,٣٥م، ويدير المباراة ثلاثة حكام، وتتألف المباراة من ٣ أشواط مدة كل شوط ٢٠ دقيقة.

عرفت هذه الرياضة أولاً في كندا عام ١٨٥٥ في مدينة مونتريال وهي مأخوذة من رياضة الهوكي على العشب، وقد وضعت أول قواعدها عام ١٨٧٩، ويتألف الفريق من ٦ لاعبين و ١٤ لاعباً احتياطياً، ثم انتقلت اللعبة إلى الولايات المتحدة، وأسس أول اتحاد للمحترفين عام ١٨٩٣، وتطورت بسرعة في كندا والولايات المتحدة، وأسس الاتحاد الدولي لهذه الرياضة عام ١٩٠٨[١].

(١) مروان عرفات، فؤاد حبش، الموسوعة العربية.

تسجيل ضم اللاعبين: draft

طريقة تقوم بها فرق دوري السلة الوطني NBA باختيار لاعبي الجامعات أو اللاعبين الأجانب للانضمام إليهم، وهي مصممة لتشجيع توازن المنافسة داخل فرق الدوري.

تسجيل أرقام مزدوجة في الفئات الأربع: quadruple double

أي تسجيل الفئات الثلاث بأرقام مزدوجة في الفئات الأربع.

تسديدة على اللوحة الخلفية: bank shot

تسديدة ترتد الكرة فيها أولاً من اللوحة الخلفية على شكل زاوية (مائل) ثم تسقط داخل الشبكة.

تصويب خارجي: outside shooting

رميات تصوب من المحيط.

تصويب داخلي: inside shooting

رميات يصوبها اللاعب قرب أو تحت السلة.

تصويبة مصروفة أو مصدودة: blocked shot

صد ناجح لتصويبة عبر لمس جزء من الكرة وهي في طريقها للسلة، وبالتالي منع تسجيل هدف ميداني.

تصويبة الغمر: slam dunk

انظر تعريف غمر الكرة (دنك) Dunk.

تصويبة ذات نسبة عالية : high percentage shot

تصويبة مرجحة بشكل كبير للدخول في السلة مثل: تصويبة الإسقاط.

تصويبة ذات نسبة منخفضة : lower percentage shot

رمية من المستبعد دخولها السلة، مثل رمية يصوبها لاعب مختل التوازن أو متواجد خارج نطاق التصويب.

تغطية مزدوجة : double team

تظافر جهود لاعبين اثنين من نفس الفريق لحراسة مهاجم واحد.

التقفيل : boxing out

محاولة اللاعب وضع جسمه بين الخصم والسلة وذلك لالتقاط الكرة ومنع الفريق المنافس من فعل الشيء ذاته.

تكيفات تدريب القوة، الإسهام الخلوي والموروفولوجي في زيادة القوة: HRST

تعد تدريبات المقاومة العالية لتطوير القوة (HRST) واحدة من أكثر أشكال التمرينات المستخدمة في التدريبات البدنية الفعالة والتي تعزز من مستوى أداء الرياضيين وتزيد من ضخامة العضلات الهيكلية.

ومن خلال ما يلي سوف نبين مدى إسهام تدريبات القوة العالية في تطوير وزيادة القوة والحجم وسنتناول الموضوع من الجانب الخلوي (التراكيب الخلوية للأعضاء) ومن الجانب الموروفولوجي (شكل الجسم).

إن التكيف الموروفولوجي الابتدائي هو باتجاه زيادة مناطق الجسور المستعرضة على عموم العضلة وكذلك داخل الليف العضلي الواحد والتي تعد سبباً للزيادة الحاصلة في حجم وعدد اللويفات العضلية كذلك من التغيرات المحتملة

كالتأقلم والتكيف الموروفولوجي في التركيب البنائي لليف العضلي وتغيرات في نوع الليف فضلاً عن كثافة الألياف العضلية وتراكيب الأنسجة الضامة والأربطة.

ومن الأدلة غير المباشرة للتكيفات الخلوية نذكر على سبيل المثال إمكانية استعادة التعلم وشمول التنسيق المتولد نتيجة الخصوصية في التدريب كذلك نقل التدريب من طرف لآخر وتحسن متوقع في الانقباض العضلي نتيجة عملية النقل هذه في التدريب.

ويمكن أن تعد قوة الشد الخاصة لجميع العضلات دليل واضح ومرئي لهذه الزيادة على أنها إحدى مظاهر التكيف الخلوية بالإضافة إلى عوامل موروفولوجية أخرى (التضخم العضلي الهادف للألياف نوع ٢، زيادة في زاوية الحركة لليف، زيادة في الكثافة الشعاعية).

كل ما تقدم يشكل مجموعة من مظاهر التكيف للتدريب العالي بالأثقال ومما لاشك فيه هو أن إحراز تقدم في تدريبات القوة العالية (HRST) جاء نتيجة التداخل الكبير والمزيج الفعال بين العوامل الخلوية والموروفولوجية على الرغم من أن التكيفات الخلوية قد تأخذ الجانب الأكبر في المساهمة في تطوير القوة خلال المراحل المتقدمة من التدريب.

إن تمرينات المقاومة المبرمجة ضمن منهاج صحيح إذا ما نفذت لعدة أسابيع وبتقنين صحيح فإن من الممكن أن يستفاد من تأثيراتها أو التكيفات الناتجة عنها لمدة ١٢ شهر تقريباً مما زاد من أهمية استخدام هذا الأسلوب لتطوير مستوى الرياضيين.

١- التكيفات الخلوية:

- التغيرات في معظم حجم العضلة:

يلاحظ من خلال المتابعة الجوهرية والمستمرة لممارسة تمرينات مقاومة عالية وفعالة تتسبب في زيادة حجم العضلة بعد عدة أشهر من التمرين، وهذا ما سجلته أدبيات التدريب العلمي المتخصص.

وقد بين المختصون في هذا المجال من خلال استخدامهم لتقنيات مسحية مثل التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)، الرسم السطحي الإلكتروني (CT) والموجات فوق الصوتية قد بينت وبشكل ملحوظ وجود زيادة معنوية في مناطق الجسور المستعرضة (ACSA) عقب فترات تدريبية قصيرة نسبياً (٨- ١٢) أسبوع، وقد بينت كشفت هذه التغيرات تقنية الرنين المغناطيسي (MRI) بسبب دقة وضوح الصورة المأخوذة لعمق العضلة وتعد (أي الرنين) من التقنيات الحديثة في الكشف عن تغيرات دقيقة استخدمت في العقد الأخير من القرن الماضي ومن أصحاب التجرية (Narici) حيث اختبر التغيرات في القوة العضلية ومناطق الجسور المستعرضة (ACSA) بتقنية (MRI) وميل النشاط العضلي بتقنية (Emg) بعد مرور ٦ أشهر من التمرين بمقاومة شديدة، وقد لاحظ زيادة خطية في مستوى التقدم ما بين التدريب والتضخم العضلي (Hypertrophy).

مع عدم ظهور أي علامات لهضبة التدريب (Plato) خلال هذه الفترة التدريبية المستمرة على طول الأشهر الستة، ومن الجدير بالذكر أنه خلال الشهرين الأولين كانت نتائج القوة العضلية للعضلة الرباعية الفخذية يسير بشكل موازي للزيادة في مناطق الجسور المستعرضة (ACSA).

كما وتعد العوامل التالية مؤثرة في مستوى تطور القوة باستخدام أسلوب HRST ونذكر منها:

٢- تأثير المجموعات العضلية:

يعد نوع المجموعة العضلية لها الأثر الواضح في مستوى التطور من ناحية الحجم للعضلة نفسها أو في زيادة مناطق الجسور المستعرضة حيث أثبتت بعض الدراسات أن مدى تطور الحجم لعضلات الأطراف العليا خلال مراحل التدريب هي أكبر من مدى تطور حجم العضلات للأطراف السفلى حيث وجد أن نسبة التطور في العضلات المادة لمفصل المرفق لمناطق الجسور المستعرضة بنسبة ٢٢٪ أما في العضلات المادة لمفصل الركبة فقد كانت نسبة التطور ٦٪، ويعزى هذا الفرق في التطور بين

المجموعات الى أن عضلات الفخذ الرباعية وذات الرأسين الفخذية (عضلات مقاومة لجذب الأرض) هي تحت الاستخدام المستمر ومتهيئة دائماً في حالات الوقوف أو المشي ولذلك لم تبدي استجابة كبيرة أو ردود أفعال خاصة لهذا النوع من الإثارة والمقصود بها نوع التدريب باسلوب (HRST) مقارنة بالطرف العلوي.

٣- تأثير الجنس:

إذا ما علمنا أن مستوى القوة لدى النساء مقارنة بالرجال تتراوح من ٤٠٪ - ٦٠٪ كذلك هذه النسبة تتطبق على نسبة الجسور المستعرضة الموجودة في الألياف العضلية للمرأة فلن نجد غرابة في حدوث فارق واضح في مستوى التضخم العضلي بين الرجل والمرأة، فضلاً عن انخفاض مستوى اندروجين الدم لدى المرأة يعتبر أحد العوامل المهمة التي تعطي الفارق في حجم العضلات وبالتحديد الاستجابة للتضخم العضلي نتيجة التدريب بأسلوب (HRST)، ولكن هذا لا يعني أن مستوى تطور القوة بين النساء المتدربات وغير المتدربات هو متدني بل بالعكس فقد سجلت عدد من البحوث أن نسية التطور الحاصل لدى النساء بعد فترة من وضع منهاج تدريبي باستعمال شدة قصوى لتدريبات المقاومة قد سجل نسب مرتفعة ويعزى ذلك إلى القدرة العالية للتكيف الخلوي، بينما الرجال يبقون محافظين على النسبة الأعلى في تطور الحجم.

٤- تأثير العمر:

مما لا شك فيه أن هناك فارق أكيد بين تدريب الشباب وتدريب البالغين في مستوى تطور الحجم للعضلة ومناطق الجسور المستعرضة حيث سجلت نسب أقل لدى البالغين مقارنة بالشباب وإن كانت هناك حالات فردية جاءت مغايرة لهذه النتائج(١).

---

(١) صفاء عبدالوهاب، ٢٠١٠، الأكاديمية الرياضية العراقية، البحوث العلمية الرياضية، الدراسات والمقالات العلمية الرياضية، علم التدريب الرياضي.

التماثل : match-ups

أي زوج مكون من لاعبين خصوم يقومون بحراسة بعضهما الآخر.

التمريرة : pass

عندما يرمي اللاعب تمريرة الكرة إلى زميله، وتستخدم في بدء اللعبات أو تحريك الكرة لأسفل الملعب أو لإبعاد المدافعين أو لإيصال الكرة إلى اللاعب المصوب.

تمريرة عمياء : blind pass

تمريرة من اللاعب المحاور إلى زميل لا يراه بل يقدر مكان تواجده.

تمويه : fake or feint

حركة خداعية لإفقاد المدافع توازنه وتمكين المهاجم من تصويب الكرة أو تمريرها أو استلام التمريرة، يستخدم اللاعبون أعينهم ورؤوسهم أو أي جزء من جسمهم لخداع الخصم.

تناوب الدور في الاستحواذ : alternating-possession rule

في دوري الجامعات، تغير اتجاه سهم الاستحواذ بعد كل كرة قفز لاحقة وبالتالي يتناوب الفريقين على الاستحواذ على الكرة ورميها داخل الملعب.

حرف الثاء

ثلاثة ضد ثلاثة :

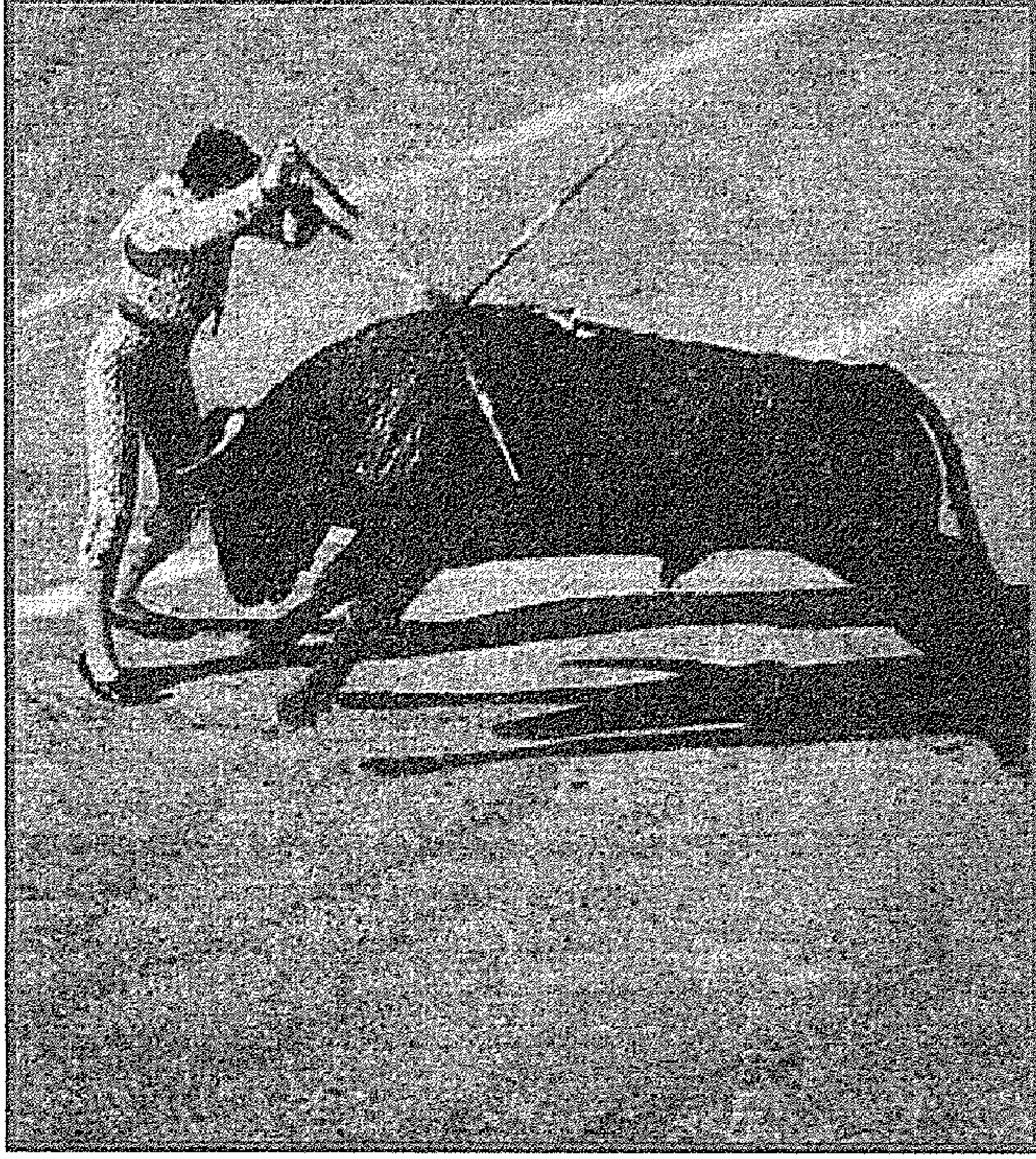
مباراة يلعب فيها ثلاثة لاعبين ضد ثلاثة آخرين من الفريق الخصم.

ثلاثي مزدوج : triple double

أي حين يسجل اللاعب رقم مزدوج (١٠ فأكثر) في الفئات الثلاث خلال المباراة (وتعتبر: النقاط، والمساعدة والكرات الملتقطة هي الأكثر شيوعاً ولكن يضاف إليها أيضاً الصدات أو الالتقاطات) ويدل ذلك على وجود سرعة عظيمة لدى اللاعب.

الثيران مصارعة : Bulls wrestling

حاول الإنسان القديم صيد الثيران بمطاردتها بوساطة الحصان حتى إنهاكها ومن ثم القبض عليها من قرونها وبطحها أرضاً، وأكدت المنحوتات المرمرية أن بلينو Plino الإيطالي، قبل عهد نيرون، كان أول مصارع للثيران.



أقبل الأسبان في البداية على صيد الثيران بداعي المنفعة المادية غير أن حب الأسبان للمغامرة أدى إلى انطلاقة مصارعة الثيران أو (التتوير) Torero ثم تحول بعد ذلك إلى رياضة تزاول في حقل مفتوح، ثم مغلق، وكانت تتم على الحصان وفق قواعد ونظم ثابتة طوال القرون من السادس عشر حتى التاسع عشر، وكان الفارس يهاجم الثور لطعنه بالرمح بقلبه من جهة الظهر وتستمر المحاولة حتى ينسحب الثور من مهاجمة الحصان، أما إذا نجح الثور في بطح الحصان فيترجل الفارس ليقوم بطعن الثور بوساطة سكين طعنات عدة حتى يجهز عليه، وقد منع الملك فيليب الخامس هذه الوحشية وسمح فقط بالصراع على الحصان، واستمر هذا التقليد في البرتغال حتى اليوم، في حين تطور الأمر في إسبانيا وصار احترافاً وبطرق متعددة، فتقلص دور الخيال ليتطور دور الثوار المصارع في الميدان، مما أبعد النبالة عن هذه الرياضة فظهر معارضون لها.

ومنذ عام ١٩٢٧ أصبحت مصارعة الثيران تتم على ثلاث مراحل ثم صارت، اليوم، على أربع مراحل أو محافل.

- المرحلة الأولى: يتم فيها إجبار الثور على الجري ومراوغته بالقماش الأحمر وذلك لمحاولة رصد حركة الثور.
- المرحلة الثانية: وهي مرحلة شك الرمح من قبل الخيال في قلب الثور.
- المرحلة الثالثة: هي مرحلة قيام المصارع بشك الحراب في قلب الثور راجلاً.
- المرحلة الرابعة: مرحلة موت الثور.

وتنفذ هذه المراحل الأربع ضمن تنظيم خاص منذ لحظة دخول الثور إلى الميدان وتوغله فيه وموته وسحبه منه.

في المرحلة الأولى: يدفع الثور للجري في الميدان لمراقبة أسلوب نطحه وسرعته ووضعية أرجله وانعطافاته، ويتم ذلك من قبل مساعدي المصارع الذين يلقبون بالبيونس Peones.

في المرحلة الثانية: يدخل الخيال على حصانه محاولاً غرس الرمح في قلب الثور من جهة الظهر يساعده في ذلك الشكاكون Picadoros الذين يحاولون الحد من مبادرات الثور الهجومية القوية تجاه الحصان، للحفاظ عليه سليماً، إذ يكون محصناً بصفائح جانبية تفتقد إلى الشفقة عند هجوم الثور عليها، وتسمح قواعد اللعبة للخيال بطعن الثور برمحه أربع مرات، وقد يكتفي بطعنتين أو ثلاث إذا نجح في تثبيت حركة الثور والحد من نشاطه.

في المرحلة الثالثة: يقوم المساعدون بغرس الحراب في قلب الثور، وكان ذلك يتم قبل احتراف هذه الرياضة بطريقة الشك الفردي للحربة تلو الأخرى، ويقوم بذلك خدم النبلاء قدر استطاعتهم، ومنذ مطلع القرن الثامن عشر صارت عملية غرس الحراب تتم بشكل مزدوج بكلتا اليدين وفي آن واحد.

المرحلة الرابعة: وهنا يبدأ دور قائد المجموعة الذي يتسلم عتاد القتل ويدخل إلى الميدان ومساعدوه لمحاولة الإجهاز على الثور، وتقسم هذه المرحلة إلى قسمين.

- مأتم اللوحة الرابعة.
- مأتم الطعنة: ويبدأ هذا المحفل بقرع الطبول والأبواق إيذاناً بإعطاء إشارة القتل فيتوجه المصارع المسلح بالسيف إلى المنصة الرئيسة لتحية الرئيس والاستئذان منه لبدء المهمة، ثم يتوجه المصارع إلى الثور لبدء المأتم الأول

حاملاً السيف القضيبي المؤلف من قطعة قماش حمراء أقصر من القماش العادية التي يستخدمها الشكاكون والمساعدون في المراحل السابقة، ويوجد في عنق هذا القماش عروة وقضيب غليظ طوله ٦٥سم مع قبضة حديدية صغيرة، ويستعمل هذا السيف حالياً للدفاع وتجهيز رأس الثور وتحديد تباعد أقدامه وتثبيتها، وهذه اللوحة هي الذروة الحقيقية لهذه الرياضة إذ تظهر براعة الثوار (المصارع) وفنونه بتأجيل المأتم باستعراض مهاراته المشوبة بجنون الحماس، ثم يقوم بالطعن بإحدى الطريقتين:

إما بالخطوة الطبيعية بمواجهة الثور وجهاً لوجه وطعنه، أو بالخطوة الجانبية (الركبية) بمواجهة الثور جلوساً على الركب وظهر الثوار ملتصق بالمدرجات.

ثم يقوم بالطعن بغرس السيف مستقيماً باتجاه القرنين والانحراف من الجهة العليا واليمنى من قرن الثور وتسمى هذه الطعنة بـ (اسلوكادا Eslocada La)، أما إذا بادر الثور لمهاجمة الثوار أولاً فإن الثوار يقوم بطعنه بطريقة التحمل aguantando، وهناك طرق للطعن بمسميات أخرى.

وعلى الرغم من الجرح المميت الذي يصيب الثور جراء غرس السيف القاتل إلا أن الثور لا يسقط أرضاً أحياناً مما يلزم الثوار باستخدام عملية القتل السريع وذلك بطعنه القفى descabello وتتم من خلف الرأس وقرب بداية القرنين بين الفقرتين الأولى والثانية.

وفي حال سقوط الثور أرضاً من دون أن يفارق الحياة يتولى الواخز puntillero الأمور، فيقوم بطعن الثور إما من خلف رأسه بالمدية، وإما من أمام رأسه باستخدام القوس الفولاذية.

وفي النهاية يسحب الثور الهامد بوساطة ثلاثة بغال إلى خارج الميدان، ويكافئ الجمهور الثوار لحسن أدائه فيهديه الحافز التقليدي وهو قطع من الثور المهزوم من الأذنين والذيل، ويودع المصارع الميدان بجولة في الساحة محيياً الجماهير كبطل حقيقي[1].

---

(١) مروان عرفات، محيي الدين النابلسي، الموسوعة العربية.

حرف الجيم

الجانب الضعيف: weakside

هو جانب الملعب البعيد عن الكرة.

جمباز الرجال: Gymnastics Men

تاريخ الجمباز:

تعد الحركات التي مارسها الإنسان لاجتياز الموانع والأجهزة المختلفة بدء الجمباز بالعصور القديمة، حيث كان الإنسان مضطراً للتعايش مع الطبيعة، فكان مضطراً للتسلق والتوازن والجري والوثب والاستعراض أمام الملوك في أثناء حفلات المبارزة، واستمر الأمر كذلك حتى القرنين الماضيين حين بدأ الإنسان الأوربي يشعر بالحاجة الماسة لممارسة النشاط الرياضي الهادف إلى رفع اللياقة العامة وتنشيط أجهزة الجسم المختلفة، وبرز (كوت موث) الألماني و(لينغ) السويدي و(أموردوز) الفرنسي و(سلياس) السويسري أشهر العاملين في هذا المجال، إذ وضعوا أساس الجمباز وافتتحت أول ساحة للجمباز عام ١٨١٣ في برلين بإشراف المربي (يان) الذي أصدر أول كتاب عن الجمباز باسم (فن الجمباز)، ووزع يان المشاركين على مجموعات متجانسة عمرياً وعددياً، وانتشرت هذه الساحات بسرعة حتى زاد عددها في ألمانيا على الستين، ومع ازدياد نفوذ قادة هذه الساحات تم اعتقال (يان) عام ١٨١٩، وصدر قرار يمنع الجمباز فتحول منذ ذلك التاريخ إلى الصالات.

وفي عام ١٨٨١م تأسس الاتحاد الدولي للجمباز تحت اسم الاتحاد الأوربي في مدينة ليفا البلجيكية، وكان سوبروس البلجيكي أول رئيس له، ثم تزايد عدد الاتحادات المنتسبة له من أوروبا فأصبح اسمه الاتحاد الدولي، ثم تتالى انتساب دول العالم من خارج أوروبا، وكان أولها كندا عام ١٨٩٩، كما بدأت الدول العربية بالانتساب له وكان أولها مصر عام ١٩١٠ وسورية عام ١٩٥٦ وهكذا تتالت بقية الدول العربية.

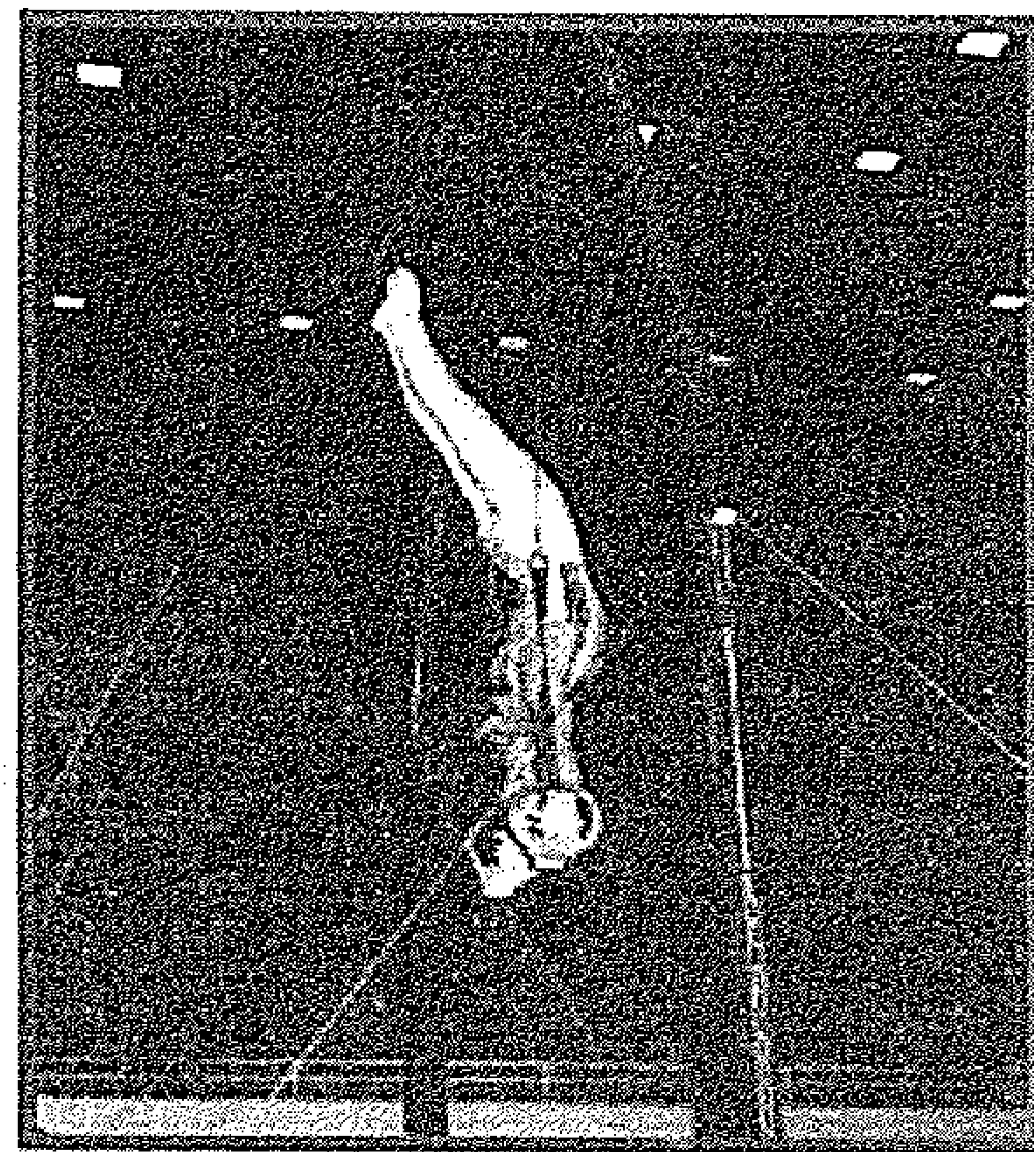
بطولات الجمباز:

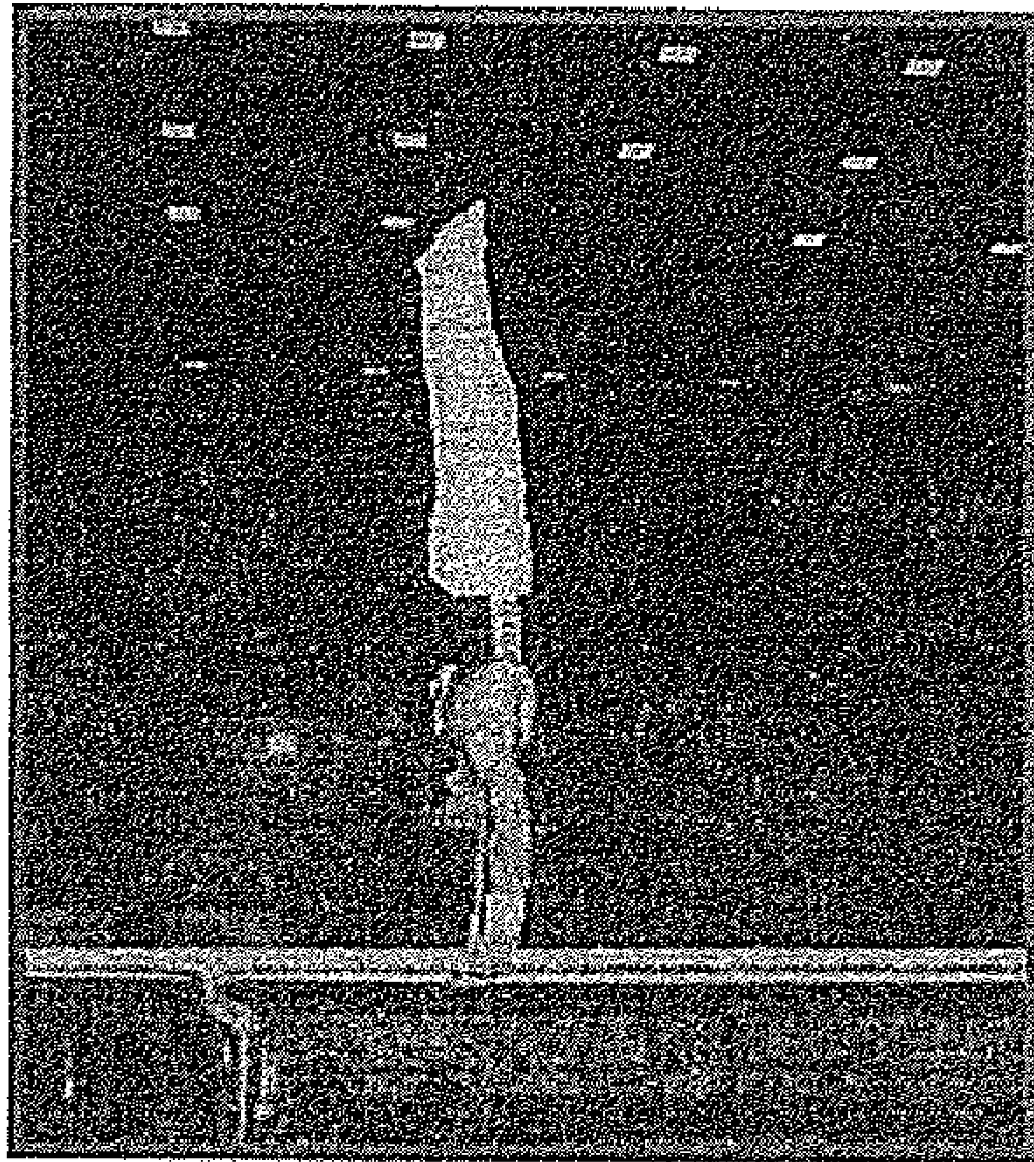
ينظم الاتحاد الدولي للجمباز البطولات الآتية:

- بطولة الجمباز الفني للرجال.
- بطولة الجمباز الفني للسيدات.
- بطولة الجمباز الفني الإيقاعي للسيدات.
- بطولات الترامبولين للرجال والسيدات.
- بطولات الإيروبيك للرجال والسيدات.
- بطولات الأكروبات للرجال والسيدات.
- عروض الجمباز الجماعي (جمنسترادا) للرجال والسيدات.

ويساعد الاتحاد الدولي على قيادة ألعابه سبع لجان تتخصص كل منها بنشاط من النشاطات السالفة.

الجمباز الفني للرجال:





تجري مسابقات الجمباز الفني للرجال على ستة أجهزة هي:

- البساط الأرضي: وهو مرتبة مرنة نابضية تؤمن سلامة ودفع اللاعبين، مربعة الشكل طول ضلعها ١٢ متراً يضاف إليه متر للأمان من كل الجهات.
- حصان الحلق: جهاز ارتفاعه ١٠٥سم وارتفاع المراتب ١٠سم حماية لعملية الهبوط.
- الحلق: حلقتان خشبيتان معلقتان بجهاز يثبت بشكل قائم وله فقرات دوارة، وترتفع هاتان الحلقتان عن سطح المراتب الأرضية ٢٥٥سم، ويكون ارتفاع المراتب ٢٠سم.
- حصان القفز: منصة تتصف بالمرونة وتساعد اللاعب على دفع اليدين للقفز عليها بمساعدة منط نابضي، ارتفاع الجهاز ١٣٥سم وارتفاع المراتب ٢٠سم.
- المتوازي: جهاز يحمل على عارضتين خشبيتين متوازيتين مدعمتين من الداخل بقضيب من الفولاذ، ارتفاع العارضتين ١٧٥سم وارتفاع المراتب ٢٠سم.
- الثابت: قضيب فولاذي أفقي يتمتع بمرونة كبيرة ومقاومة عالية، مثبت على قائمتين تثبتان بالأرض، ارتفاعه ٢٥٥سم عن المراتب الأرضية، وارتفاع المراتب ٢٠سم.

مسابقات الجمباز:

تتضمن البطولات الرسمية للاتحاد الدولي أربع بطولات متتالية هي:

- البطولة الأولى (بطولة التأهيل) يشارك فيها جميع المشاركين فرقاً وأفراداً، وعلى نتائجها يتم تأهيل المشاركين للبطولات الثلاث التالية.
- البطولة الثانية (بطولة الفردي العام) يشارك فيها أفضل ٣٦ متسابقاً من البطولة الأولى، ويتوج بنهايتها الفائزون ببطولة مجموع الأجهزة الستة.
- البطولة الثالثة: (بطولة فردي الأجهزة) يشارك فيها ثمانية متسابقين على كل جهاز من البطولة الأولى، ويتوج بنهايتها الفائزون على كل جهاز من الأجهزة الستة.

- البطولة الرابعة: (بطولة الفرق) يشارك فيها أفضل ١٨ فريقاً من البطولة الأولى ويتوج بنهايتها الفرق الفائزة.

التحكيم:

تتألف لجان التحكيم على كل جهاز من:

- لجنة تحكيم (أ) وتتألف من قاضيين يكلفان بتحديد مضمون التمرين.
- لجنة تحكيم (ب) تتألف من ستة قضاة يحدد كل واحد منهم بشكل منفرد مجموعة الأخطاء الفنية ويحدد الحسومات نتيجة لذلك.
- رئيس لجان التحكيم: يكلف رئيس لكل جهاز، مسؤوليته مراقبة عمل اللجنتين (أ و ب) ويعطي اللاعب إشارة البدء ويثبت درجة اللجنة (أ) حين اختلاف القاضيين.

وعامة تحتسب اللجنة (أ) الدرجة العظمى لكل لاعب على الجهاز، في حين يقوم قضاة اللجنة (ب) بتحديد الحسومات نتيجة سوء الأداء، في حين يقوم رئيس اللجنة بإعلان النتائج وفض الخلافات.

ويمكن للاعب الحصول على ١٠ درجات حداً أقصى على كل جهاز وتوزع الدرجات العشر وفق معايير خاصة حددها القانون الخاص باللعبة.

وتحدد صعوبة الأداء وفق ست درجات هي ES-E-D-C-B-A وعلى اللاعب أداء العدد المحدد من الصعوبات كحد أدنى كي يحصل على درجة الصعوبة العظمى لكل جهاز ومقدارها ٨٠,٢ درجة.

ويتحتم على اللاعب إجراء خمس مجموعات حركية على كل جهاز حيث ينال ٠,٢ درجة لكل حركة بمجموع مقداره درجة واحدة كحد أقصى.

وتمنح اللجنة (أ) للتحكيم ١,٤٠ درجة كحد أقصى في هذا المجال عند أداء صعوبات عالية من الدرجات ES-E-D كمحسنات للأداء.

ويقوم الأداء الفني للحركات المعروضة من ناحية الأوضاع النظامية، وفنية الأداء وتركيب التمرين مع ما هو متوقع على الجهاز إضافة إلى عرض الحركات بصورة صحيحة حتى النهاية[1].

---

(١) فايز الخطيب، الموسوعة العربية.

جمباز السيدات: Ladies Gymnastics

◆ الجمباز الفني:

تجري مسابقات الجمباز الفني للسيدات على أربعة أجهزة هي:

١- حصان القفز: منصة تتصف بالمرونة تساعد اللاعبة على دفع اليدين، كما يستعمل مقفز مساعد للقفز عليه ارتقاءً بالقدمين، يبلغ ارتفاع الجهاز ١٢٠سم وارتفاع المراتب ٢٠سم.

٢- المتوازي مختلف الارتفاع: جهاز يحمل عارضتين خشبيتين مختلفتي الارتفاع مدعمتين من الداخل بقضيب من الفولاذ، يبلغ ارتفاع العارضة العليا ٢٤٥سم، وارتفاع العارضة المنخفضة ١٦٥سم، والمسافة بين العارضتين ١٦٠سم وارتفاع المراتب ٢٠سم.

٣- عارضة التوازن: جهاز يحمل عارضة خشبية مثبتة بالأرض بقائمتين، يبلغ طول العارضة خمسة أمتار وارتفاعها عن الأرض ١٢٥سم وعرضها ١٠سم وارتفاع المراتب عن الأرض٢٠سم.

٤- الحركات الأرضية: مرتبة مرنة نابضية لمساعدة اللاعبة على الدفع للأعلى، مربعة الشكل طول ضلعها ١٢×١٢م، يضاف إليها متر من كل جانب كإطار للأمان والحماية.

لجان التحكيم:

تتكون لجان التحكيم من ثلاثة مستويات:

١- لجنة التحكيم (أ): تتألف من قاضيين مهمتهما تحديد مضمون التمرين وعلامة البدء.

٢- لجنة التحكيم (ب): تتألف من ستة قضاة مهمتها تحديد الأخطاء الشكلية والفنية وتحدد الحسومات (لعدم دقة الأداء).

٣- رئيسة لجان تحكيم الجهاز: مهمتها مراقبة عمل اللجنتين السابقتين وتعطي إشارة البدء بالتمرين وتثبت درجة اللجنة (أ) عند اختلاف القاضيين.

تحتسب علامة اللاعبة من ١٠ درجات حداً أقصى من كل جهاز وتوزع على النحو الآتي:

٢,٦٠ درجة للصعوبات

١,٢٠ درجة للمتطلبات الخاصة

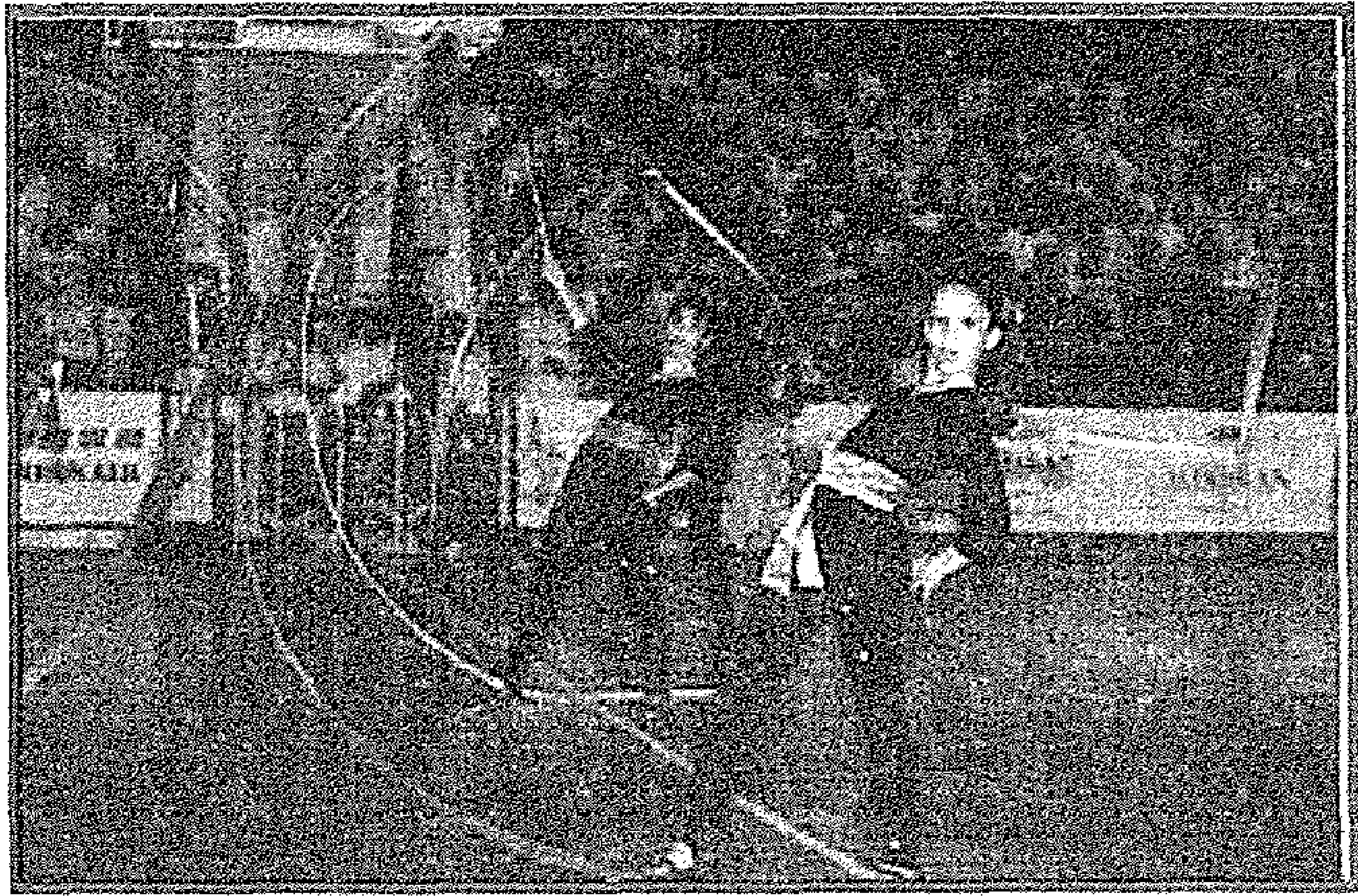
١,٢٠ درجة للمحسنات

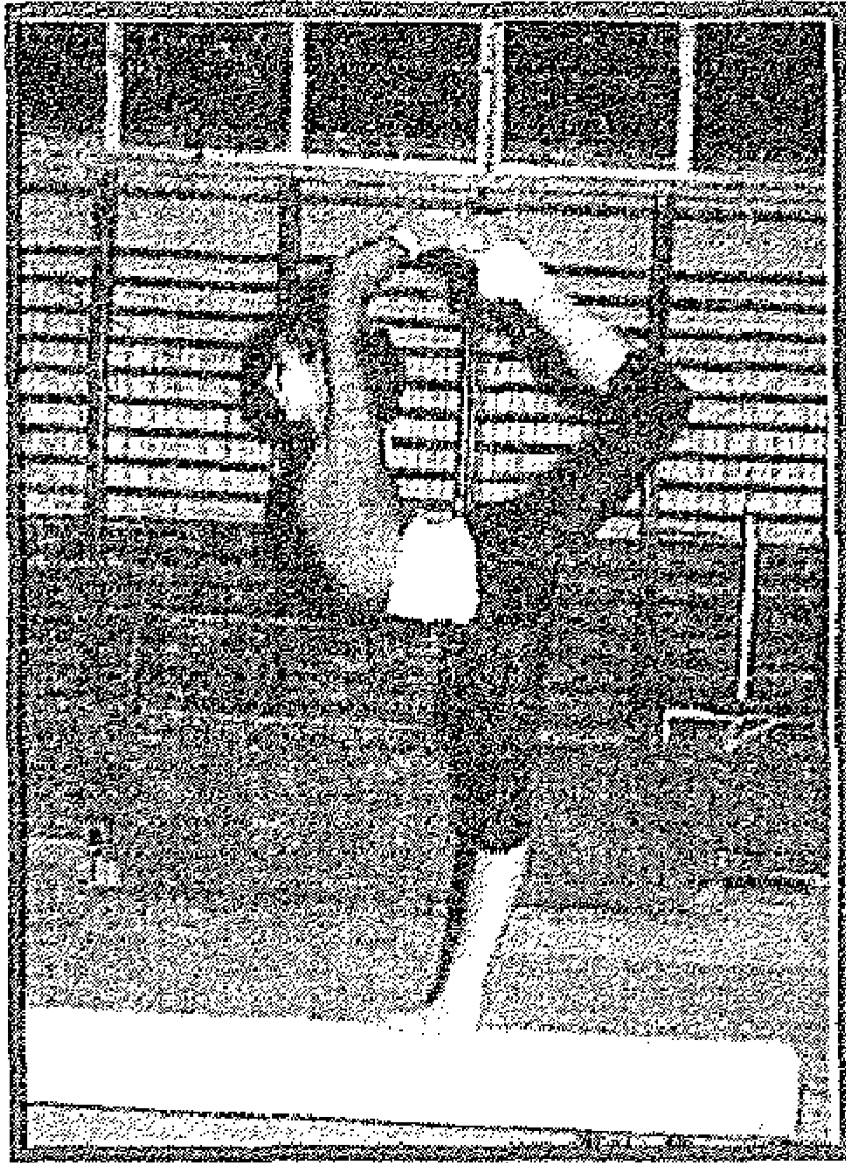
وهذه الدرجات الخمس مناطة بلجنة التحكيم (أ)

أما لجنة التحكيم (ب) فتوزع الدرجات الخمس الباقية استناداً إلى مستوى الأداء الفني.

وقد تم تحديد مجموعات حركية لأجهزة (المتوازي والعارضة والحركات الأرضية)، وعلى اللاعبة إظهار واحدة من حركات كل مجموعة على الأقل وتمنح ٠.٢ من الدرجة لكل متطلب أي بحد أقصى مقداره ١.٢ درجة.

أما حصان القفز فصنفت قفزاته إلى خمس مجموعات حركية، ويمكن للجنة التحكيم (أ) أن تمنح ١.٢ درجة حداً أقصى حين أداء اللاعبة لحركات ذات صعوبات خاصة SE- E- D.





❖ الجمباز الإيقاعي:

يقتصر الجمباز الإيقاعي على السيدات فقط، وقد أدخل حديثاً ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وذلك بدءاً من عام ١٩٨٤، ودخلت هذه الرياضة إلى سورية عام ١٩٩٠ بإشراف وتدريب المتطوعين اليابانيين.

المسابقات:

١- الجمل الفردية: يمكن للاعبة أن تؤدي خلالها أربع جمل مستخدمة أربع أدوات من أصل خمس هي (الحبل- الإطار- الكرة- الصولجان- الشريط)، وتراوح مدة كل جملة ما بين دقيقة وربع ودقيقة ونصف.

٢- الجمل الجماعية: تتضمن جملتين، تستخدم إحداها نوعاً واحداً من الأدوات والثانية تستخدم عدة أنواع من الأدوات، وتراوح مدة كل من هاتين الجملتين ما بين دقيقتين وربع ودقيقتين ونصف.

لجان التحكيم:

تتألف لجان التحكيم سواء كانت للجمل الفردية أم الجماعية من مجموعتين من الحكام:

- لجنة التحكيم (أ) وتتألف من أربعة قضاة وتقسم للجنتين:

(أ- ١) تتكون من قاضيين يكلفان تركيب التمرين وتقويم الأداء من الناحية التكتيكية (عدد ومستوى صعوبات الحركة لتحديد سقف العلامة).

(أ- ٢) تتكون من قاضيين مهمتهما تقويم الأداء الفني.

- لجنة التحكيم (ب) تتألف من أربعة قضاة مهمة كل منهم تحديد الأخطاء الشكلية الفردية وحسم العلامات استناداً إلى ذلك، ويمكن للاعبة أن تحصل على ٣٠ درجة حداً أقصى، منها ١٠ للصعوبات و١٠ للأداء الفني وتمنحهما اللجنة (أ) و١٠ درجات حسومات للأخطاء الشكلية والفنية وتمنحهما لجنة التحكيم (ب).

الصعوبات:

صنفت حركات الجمباز الإيقاعي وفق صعوباتها إلى خمس درجات هي: الصعوبات A-B-C-D-E.

الدرجات: (٠,١- ٠,٢- ٠,٣- ٠,٤- ٠,٥).

المحسنات:

تمنح لجنة التحكيم (أ- ٢) ٣ درجات حداً أقصى للتفوق والإبداع وذلك عند أداء اللاعبة للصعوبات F-G-H. إذ تبلغ محسناتها ٠,٨- ٠,٧- ٠,٦ درجة).

وتقوم لجنة التحكيم (ب) بتقويم الحركات التي تؤديها اللاعبة فنياً وشكلياً وتركيب التمرين الخاص مع كل أداة، وأسلوب عرض التمرين حتى نهايته ومن ثم حسم الدرجات استناداً إلى درجة وكمية الأخطاء إذ تحسم:

(٠,٠٥- ٠,٠١) درجة للأخطاء الصغيرة

٠,٢٠ درجة للأخطاء المتوسطة

٠,٣٠ درجة للأخطاء الكبيرة

٠,٥٠ درجة للأخطاء الفادحة كالسقوط[1].

جنون مارس: March Madness

انظر تعريف دورة اتحاد NCAA.

الجودو: Judo

الجودو Judo رياضة فنية قتالية استعراضية تكسب ممارسها ثقة ومهارة وقوة تجعله يسيطر على نفسه وعلى خصومه ومنه ما يقتضيه العقل السليم.



(١) نوال برازي، الموسوعة العربية.

وتتألف كلمة جودو اليابانية الأصل من مقطعين ذات معنيين الأول جو Ju وتعني اللطف والمرونة والنعومة، والثاني هو دو do ويعني الطريقة أو الفن الرفيع، وبجمع هذين المقطعين نخلص إلى التعريف المختصر للجودو وهو الفن الرفيع، وكلمة جودو مشتقة أساساً من كلمة جوجتسو أصل الألعاب اليابانية القتالية، إن الجودو فن إخلال التوازن، وفن الدخول لتنفيذ الحركات، وفن تقدير الزمن المناسب لتنفيذ الحركة المناسبة، وإن تعلم الجودو يستلزم إجراء تنسيق بين قانونين اثنين: القوة العقلية والقوة العضلية.

نشوء الجودو:

تدل الآثار على أن نشوء رياضة الجودو يعود إلى القرن السابع قبل الميلاد في بلاد الصين واليابان، وكان تعلمها مقتصراً على طبقة الحكام والأشراف وحراسهم وتابعيهم كما كانت سراً من أسرارهم التي لا تذاع.

وفي عام ١٨٨٢ أفصح البروفسور جيكورو كانو الياباني الأصل، عن تأسيس معهد الكودوكان لتعليم رياضة الجودو، هذا الفن الذي يعتمد على إلقاء الحركات في فن الجوجتسو وجعله فناً رياضياً خالصاً، وفي عام ١٨٩٨ أعلن جيكورو كانو في إحدى محاضراته عن التسمية الجديدة لرياضته وهي الجودو مبيناً في ذلك الفوارق التي تميز الجودو من الجوجتسو فقال: إن الجوجتسو عبارة عن تمارين وفنون قتالية أدخل عليها تنظيم خاص له منهج محدد يعد الطريقة التعليمية الفنية بعيداً عن الحركات الخطرة، وجعل من هذه الرياضة رياضة علنية في بلده وسعى إلى نشرها في شتى بلاد العالم.

انتشار الجودو في العالم:

انطلاقاً من الفكرة التي آمن بها كانو، وسعى إليها بتأسيس كودوكان جودو، فقد بذل جهده لنشر الجودو في العالم، ففي عام ١٩٠٢ نشرت رياضة الجودو في أمريكا، ودخلت هذه الرياضة إلى فرنسا في عام ١٩٣٦، وإلى إنكلترا في عام ١٩٣٧، وفي عام ١٩٤٣ جرت أول بطولة دولية للجودو في فرنسا.

وفي عام ١٩٤٥ اعترف بالجودو رسمياً في اللجنة الأولمبية الفرنسية، وفي عام ١٩٥٢ تم تأسيس الاتحاد الدولي للجودو من سبع دول، وأقيمت أول بطولة للعالم في عام ١٩٥٦ بمشاركة ٣١ لاعباً في طوكيو، وفي عام ١٩٦٤ دخلت رياضة الجودو بين الألعاب الأولمبية الدولية وكانت المفاجأة بفوز البطل الهولندي أنطوان جيستك على البطل الياباني نانسي.

وفي ١٩٥٢ دخلت رياضة الجودو إلى سورية بإشراف المدرب السوري عبد المولى الذي تلقى تعليمه في فرنسا، وفي عام ١٩٥٦ انتدب المدربان اليابانيان كيوشو كوبو ياشي ٦ دان، وأوشيرو أونو جاوا ٥ دان لتعليم الجودو في مدرسة الرياضة العسكرية حيث أشرفا على تخريج عدد من حملة الحزام الأسود والحزام البني في الجودو، ثم تتابع انتشار هذه اللعبة في مدارس وأندية دمشق لحين تأسيس اتحاد الجودو في سورية عام ١٩٧٠ حيث صارت من عداد الألعاب الرسمية لدى الاتحاد الرياضي العام.

كيفية تنظيم مباريات لاعبي الجودو:

يعتمد الاتحاد الدولي للجودو طريقة خروج المغلوب من مرتين، هذه الطريقة التي تتيح للاعب خوض عدد من المباريات تكون أقرب لعدالة الدوري.

وقد مرت أوزان اللاعبين بعدة مراحل بدأت باعتماد الوزن المفتوح، ومرت بالمراحل الآتية:

المرحلة الأولى: مرحلة الوزن المفتوح قبل عام ١٩٦١.

المرحلة الثانية: مرحلة الأوزان الأربعة، ١٩٦٢- ١٩٦٥، وهي: ٦٨كغم- ٨٠كغم- فوق ٨٠كغم- المفتوح.

المرحلة الثالثة: مرحلة الأوزان الستة، ١٩٦٦- ١٩٧٧ وهي: ٦٣كغم- ٧٠كغم- ٨٠كغم- ٩٣كغم- فوق ٩٣كغم- المفتوح.

المرحلة الرابعة: ومرحلة الأوزان الثمانية، ١٩٧٨- ١٩٨٧ وهي: ٦٠كغم وما دون- فوق ٦٠كغم- ٦٥كغم- ٧١كغم- ٧٨كغم- ٨٦كغم- ٩٥كغم- المفتوح.

المرحلة الخامسة: مرحلة الأوزان الثمانية: ١٩٩٨ وهي: ٦٠كغم- فوق ٦٠كغم- ٦٦كغم- ٧٣كغم- ٨١كغم- ٩٠كغم- ١٠٠كغم- المفتوح.

الأوزان المعتمدة لمسابقات السيدات (غير المحددة العمر) ومسابقات الشابات (تحت ١٩ سنة):

المرحلة الأولى: مرحلة الأوزان الثمانية: ١٩٨١- ١٩٩٧: ٤٨كغم- فوق ٤٨كغم- ٥٢كغم- ٦١كغم- ٦٦كغم- ٧٢كغم- المفتوح.

المرحلة الثانية: مرحلة الأوزان الثمانية ١٩٩٨: ٤٨كغم وما دون- فوق ٤٨كغم- ٥٢كغم- ٥٧كغم- ٦٣كغم- ٧٠كغم- ٧٨كغم- المفتوح.

إعلان النتائج:

يفوز اللاعب في النزال إذا حصل على الإيبون (العلامة الكاملة)، وهي تنجم عن حركة فنية كاملة ينفذها اللاعب فيحصل على الإيبون، وقد يفوز إذا حصل على أجزاء الإيبون بعد حركات فنية أقل كمالاً إذا انتهى الوقت المحدد للمباراة وهو ٥ دقائق للرجال و٤ دقائق للشباب والسيدات، وأجزاء الإيبون هي:

- الوزاري ٠,٥ علامة
- اليوكو ٠,٢٥ علامة
- الكوكا نشاط ملحوظ.
- وقد يتحقق الفوز بالتثبيت، وذلك إذا ثبت اللاعب خصمه على ظهره لمدة ٢٥ ثانية.
- أو يفوز بحالة استسلام الخصم نتيجة حركة خنق أو كسر قد تنفذ ما لم يستسلم اللاعب (ولا يطبق ذلك في فئة الناشئين إذ لا تجوز محاولة الخنق والكسر).
- وفي حال التعادل بنهاية الوقت المحدد، يحدد الوقت دقيقة فدقيقة للحصول على النقطة الذهبية وهي الإيبون أو أحد أجزائه أو وقوع اللاعب بأي خطأ يستوجب العقوبة وهي حسم النقاط.

والعقوبات هي: هانسوكو ماكي وتعادل الإيبون، أي حسم علامة كاملة، وكيكوكو وتعادل الوزاري أي حسم نصف علامة، وواتشوئي وتعادل اليوكو أي حسم ربع علامة، وشيدو وتعادل الكوكا أي النشاط.

الحكام والقضاة:

يقود النزال حكم بساط يساعده قاضيان، وتقرر نتيجة النزال بالأكثرية حتماً ويساعد هؤلاء الحكام مسجلون خارج البساط لتسجيل نقاط اللاعبين[1].

---

(١) راغب حلاوة، الموسوعة العربية.

حرف الحاء

الحراس : guards

لاعبين اثنين من كل فريق يكونون الأصغر حجماً في الملعب، ويقومون عادة بتحضير اللعبات وتمرير الكرة لزملائهم القريبين من السلة.

الحراسة : guarding

متابعة الخصم حول الملعب لمنعه من الاقتراب من السلة أو الحصول على رمية مفتوحة أو إحراز تمريرة بسهولة مع تجنب حدوث احتكاك غير قانوني.

حلق النقاط : point-shaving

ممارسة غير مشروعة وفيها يتعمد اللاعبون الفوز بالمباراة ولكن بفرق نقاط بسيط عن (فارق النقاط)، وقد أدى ذلك إلى فضيحتين جامعيتين (تورط في الأولى ٣٢ من ألمع نجوم الجامعات بفترة الخمسينيات الميلادية، ثم حدثت وتورط في الثانية ٢٢ فريق جامعي في عام ١٩٦٢ ميلادية).

حرف الخاء

خارج اللعب : out of bounds

المنطقة التي تقع خارج الملعب وتشمل خطوط النهاية والخطوط الجانبية.

خسارة المباراة (الانسحاب) بسبب التخلي أو التنازل : Game lost by forfeit

خسارة الفريق للمباراة بسبب التخلي تكون في حالة:

١- رفض الفريق للعب رغم توجيه الحكم له بذلك.

٢- بسبب أفعال تمنع استمرار لعب المباراة.

٣- عدم حضور الفريق أو إحضاره لخمسة لاعبين عقب مضي خمسة عشر (١٥) دقيقة من زمن بداية المباراة.

عندها يفوز الفريق المنافس بالمباراة وتحسب النتيجة لصالحه ٢٠ إلى صفر.

خسارة المباراة (الانسحاب) بسبب التقصير : Game lost by default

خسارة الفريق للمباراة بسبب التقصير تكون في حال نقصه إلى أقل من لاعبين اثنين داخل الملعب خلال اللعب، حيث يفوز الفريق غير المتناقص- إذا كان متقدماً- بنفس النتيجة الموجودة وقت إيقاف اللعب، وإذا لم يكن الفريق غير المتناقص متقدماً فتحسب نتيجة المباراة لصالحه ٢ إلى صفر.

خط الرمية الحرة : free-throw line

راجع تعريف خط الفاول.

خط الرمية الحرة الموسع : free-throw line extended

خط وهمي يمتد من خط الرمية الحرة إلى الخط الجانبي لتحديد موقع بعض الرميات لداخل الملعب.

خط الفاول (الخطأ) : foul line

خط قدره ١٥ قدم يمتد من اللوحة الخلفية موازياً لخط النهاية، ومنه يستطيع اللاعبون تصويب الرميات الحرة.

خط النهاية : end line

خط حدودي يقع خلف كل سلة، ويسمى أيضاً الخط القاعدي.

الخطأ (الفاول) : foul

أفعال تصدر عن اللاعبين فيها خرق للقوانين ولكنها ليست مخالفة لقوانين الملعب، ويعاقب عليها بتغيير الاستحواذ أو بإعطاء رمية حرة.

الخطأ الشخصي : personal foul

احتكاك بين اللاعبين قد ينتج عنه إصابة أو يكسب أحد الفريقين ميزة غير مستحقة، حيث يتعين على اللاعبون عدم الدفع أو المسك أو الكعبلة أو رفس قصبة القدم، أو استخدام الكوع أو الحجز أو مهاجمة الخصم، وتحتسب أيضاً كأخطاء فريق.

خطأ طرد : Disqualifying foul

يشير إلى أي خطأ متعمد أو تعدي لا يمت للروح الرياضية بصلة.

خطأ متعمد : flagrant foul

احتكاك غير ضروري أو بالغ ضد اللاعب الخصم.

خطأ مزدوج : Double foul

ارتكاب لاعبين خصمين لأخطاء ضد بعضهما في نفس الوقت تقريباً.

الخطوط الجانبية : sidelines

خطين حدوديين يمتدان على طول الملعب.

حرف الدال

دائرة المنتصف : center circle

منطقة دائرية في وسط ملعب كرة السلة، حيث تؤدى كرات القفز.

داخل اللعب : inbounds

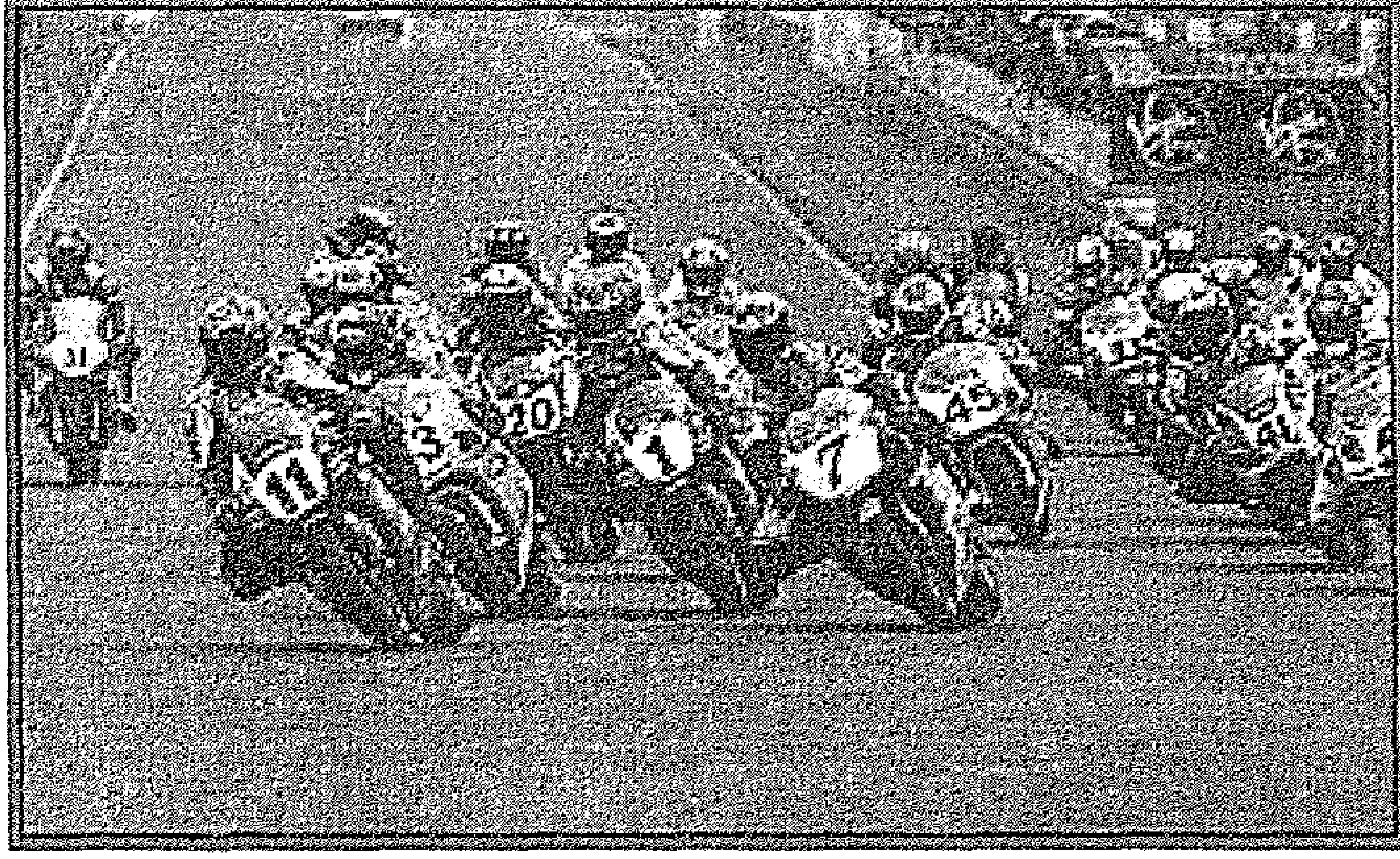
المنطقة التي تقع داخل خطوط النهاية والخطوط الجانبية للملعب، وتطلق أيضاً على إحضار الكرة داخل تلك المنطقة عبر رمية لداخل الملعب.

داخل المنطقة المطلية : in the paint

أي داخل منطقة الفاول والتي يتم طلاؤها بلون مختلف.

الدراجات النارية : Motorcycles

عرفت الدراجات النارية الأولى عام ١٨٨٥، وكانت تسير على الغاز والبترول، ونظم أول سباق غير رسمي للدراجات النارية بتاريخ ١٨٨٤/٨/٢٢ على طريق باريس- وين لمسافة ١٢٦ كيلومتراً، وكان الهدف منه اختبار الدراجات النارية، إذ وصلت ٢١ دراجة إلى نهاية السباق من أصل مئة، وكانت سرعة الفائز الوسطية ١٧كم/سا، وانتشر بعد ذلك هذا النوع من السباقات في فرنسا ومنها إلى إنكلترا وإيطاليا وألمانيا، ثم إلى أمريكا.



كان أول سباق رسمي للدراجات النارية بتاريخ ١٨٨٩/٤/٢١، إلا أنه لم يصبح سباقاً قانونياً معتمداً إلا عام ١٩٠٠ إذ أطلقه الصحفي الأمريكي ج. بينيت، ووضع قواعده اللازمة والرعاية المالية الكاملة.

لم يكن حتى عام ١٩٠٤ التفريق بين الدراجات النارية وفقاً لحجوم محركاتها، بل كان التفريق وفقاً لحجومها العامة، وفي عام ١٩١١ تم تصنيف الدراجات النارية وفقاً لتصنيفها الحالي.

تعرف الدراجة النارية بأنها آلية ذات دفع ذاتي بوساطة محرك يتحكم به السائق باستمرار، وللدراجة النارية أنواعها، فمنها الدراجة الأحادية لراكب واحد، ولها إطاران أو ثلاثة إطارات أو تلحق بها عربة جانبية لشخص مساعد.

تصنف الدراجات النارية وفقاً لسعة محركها وفق المقاييس الآتية: ٥٠سم^3- ٧٥سم^3- ١٢٥سم^3- ٢٥٠سم^3- ٣٥٠سم^3- ٥٠٠سم^3- ٧٥٠سم^3- ١٠٠٠سم^3- ١٣٠٠سم^3، أما الآليات ذات العربة الجانبية فسعة محركها ٥٠سم^3 و١٠٠سم^3، وتزود هذه الآليات بالوقود العادي.

يرتدي المتسابق لباساً خاصاً يوفر له الانزلاق الأمثل في الهواء مع الحماية الممكنة عند الحوادث، وتستعمل الخوذة لحماية الرأس.

مسارات السباق:

١- مسارات السرعة: وتكون مستقيمة نسبياً وقليلة المنعطفات وتصل سرعة الدراجة فيها من ١٨٠- ٢٠٠كم/سا وفقاً لاستطاعة المحرك، ويبلغ طول المسار في هذا النوع ٣كم وأقل عرض له ٦م، وتحدد الجوانب الخطرة من الطريق

بخطوط بيضاء أو صفراء بعرض ١٥سم، وتسجل الأرقام القياسية في هذا النوع إما:

للمسافات القصيرة: (ربع ميل- ١كم- ١ميل) والانطلاق يكون من الثبات ولمسافة كيلومتراً واحداً وميلاً واحداً، ويكون الانطلاق من الحركة.

أو للمسافات الطويلة: ويكون الانطلاق من الثبات لمسافات ١٠كم، ١٠٠كم و١٠٠٠كم.

وتحسب الأرقام القياسية لهذه السباقات ضد الساعة، لأزمان (ساعة- ٦ ساعات- ١٢ ساعة- و٢٤ ساعة).

وعند محاولة تحطيم الأرقام القياسية للدراجات ذات العربة الجانبية، لا يسمح بركوبها سوى لشخص واحد، ويوضع بدل المرافق في العربة الجانبية وزن من الرصاص يعادل ٦٠كغ، وذلك حماية من الأخطار المحتملة.

وفي سباقات السرعة يقود الدراجة العادية شخص واحد، أما الثلاثية العجلات فسائق ومرافق.

٢- المسارات ذات المنعطفات: بسبب كثرة المنعطفات تكون السرعة هنا أقل من سباقات السرعة وتختلف هذه المسارات من ميدان لآخر وفقاً لطبيعة الأرض المقامة عليها.

٣- المسارات الجبلية: وتحتوي على منعطفات كثيرة، وتتطلب من السائق مهارة فائقة وقدرة أداء عالية لخطورة هذه المسارات ولاسيما عند المنعطفات.

٤- مسارات أخرى: وهناك مسارات أخرى للسباق أهمها:

❖ المسارات الترابية: ويراعى فيها نوعية التربة بحيث تخفف من انتشار الغبار، وتكون المنعطفات عريضة.

❖ المسارات السريعة: ويبلغ عرض المنعطفات فيها من ١٠- ١٥ متراً والأجزاء المستقيمة من ٨- ١٠ أمتار إذ إن الانطلاق هنا يكون لكل أربعة متسابقين دفعة واحدة.

❖ المسارات العشبية: وهي غالباً بيضوية الشكل.

❖ المسارات الجليدية: وتتم داخل ميدان أو ملعب محيطه ٤٠٠م.

❖ مسارات الضاحية: ويبلغ طولها ٥٠٥,١كم وعرضها للدراجات الفردية متران وللثنائية ٤م، وهناك عبر مساراتها حفر وأحجار وصخور توضع بشكل لا يمنع المتسابقين من إكمال السباق، ولا تتجاوز سرعة المتسابق هنا ٥٠كم/سا.

٥- مسارات الأرقام العالمية:

❖ مسارات المسافات القصيرة، ويكون ميلها الأقصى ١٪ وتجرى المسافات من محاولتين لتحطيم الرقم بالاتجاه نفسه، وتحدد مسافة السباق لزمن لا يتجاوز الساعة، ويعد الزمن الوسطي للمحاولتين رقماً رسمياً للمتسابق وتحتسب نتيجته على أساسه.

❖ ساحات الدوري: وتكون أرضيتها من البيتون أو ذات أرضية تمنع إثارة الغبار[1].

الدراجات الهوائية : Bicycles

اقترنت رياضة الدراجات باختراع البارون دريز الدراجة عام ١٨١٨م، إلا أن بعضهم يرجع ذلك إلى عام ٢٣٠٠ق.م في الصين ثم في مصر والهند، وقد طرأ تطور ملحوظ ومتسارع على الدراجة بغية تحسين أدائها وتخفيف وزنها وزيادة سرعتها، وكان هـ. ل كورتيز أول رجل استطاع قطع ٢٣كم في ساعة واحدة وكان ذلك عام ١٨٨٢، ومع ذلك فقد كان الخطر هو صفة هذه الدراجات حتى هذا التاريخ إذ بدأ المعنيون بعدها في محاولة ابتكار دراجة السلامة التي تتميز بعجلتين متساويتين في الارتفاع وسلسلة لدفع العجلة الخلفية، وكان أفضل نمط لذلك هو الذي ابتكره جون كيب ستارلي في مدينة كوفنتير عام ١٨٨٥ وأطلق عليه اسم دراجة الأمان، وبدأت الدراجة منذ ذلك التاريخ تسير في الطريق الطبيعي للتطور إلى أن أصبحت على ما هي عليه اليوم.

ومع هذا التطور بدأت سباقات الدراجات، وتم تشكيل أول هيئة في العالم لسباق الدراجات عام ١٨٧٨ وهي "الاتحاد الوطني لمتسابقي الدراجات"، ثم حل محلها في بريطانيا اتحاد الدراجات البريطاني، وكان هو المعني بوضع قواعد المسابقات، ثم أسس الاتحاد الدولي عام ١٨٩٢.

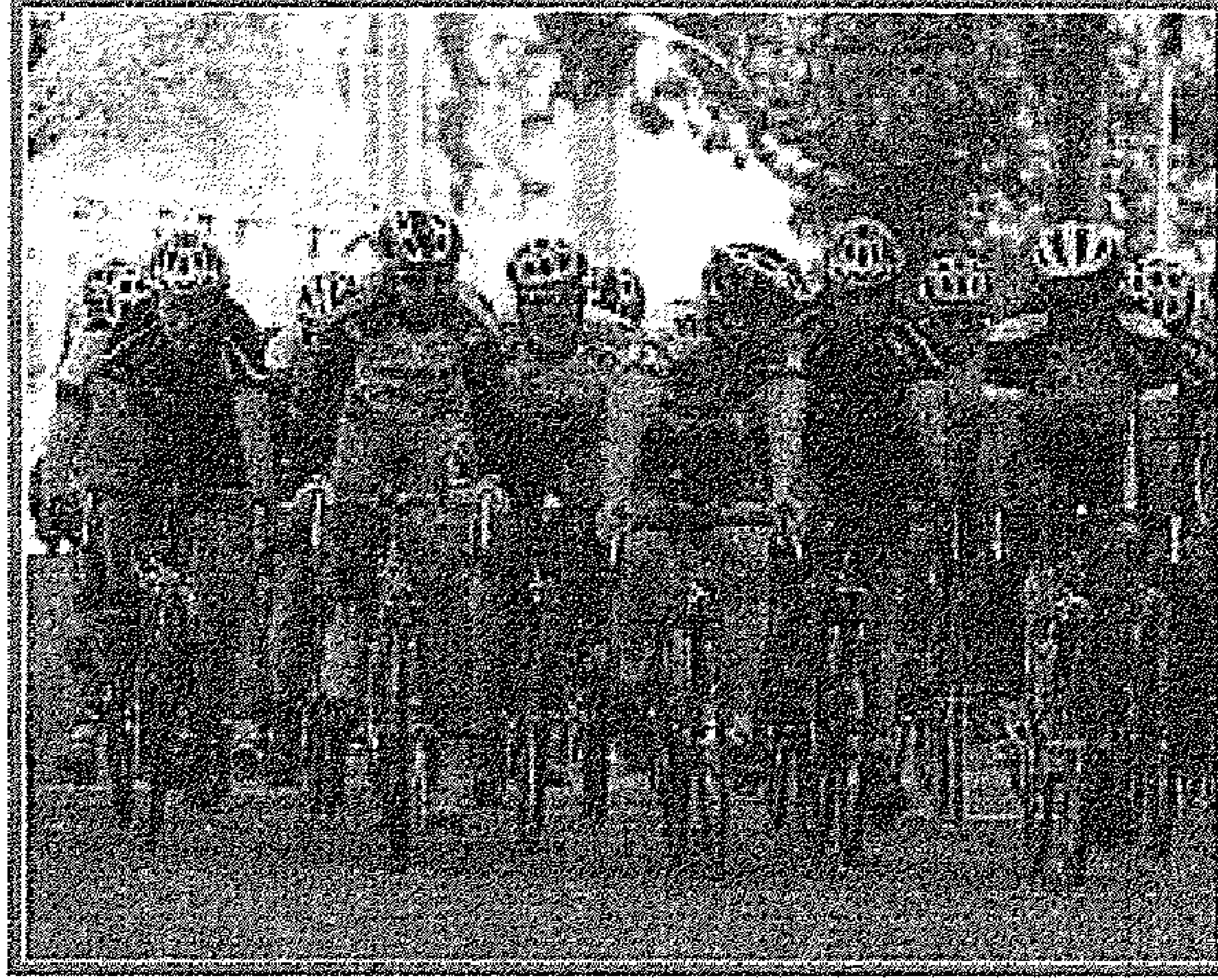
---

(١) زهير مهنا، الموسوعة العربية.

وفي عام ١٨٩١ أقيم في نيويورك أول سباق للدراجات استمر ستة أيام إلا أن تطور السباقات لم يبدأ إلا مع اختراع دراجة الأمان والتعديلات التي طرأت عليها وصولاً إلى الدراجة الصغيرة (الميني) المعروفة اليوم، وبدأت السيطرة الفرنسية على الدراجات عام ١٩٠٠ حيث تزعمت فرنسا حركة لتشكيل هيئة عالمية جديدة هي الاتحاد الدولي لمتسابقي الدراجات، وبذلك زالت السيطرة الإنكليزية على اللعبة، وتمتاز رياضة الدراجات بأنها صالحة لكل الأحوال والمناطق، فهي رياضة القاعات المغلقة والسيرك والجبال والطرق الريفية والتلال والوديان والمناطق الحارة والباردة، ورياضة ذوي الدخل المحدود والأغنياء معاً.

المسابقات الأولى:

كانت المسابقات الأولى تجري في الطرق العادية على الرغم من مخاطرها ثم بدأت الدول بإنشاء طرق خاصة لها، وبدأت مسابقات تحقيق الأرقام القياسية، وفي عام ١٨٩٩ استطاع الأمريكي شارل موري في تحقيق أفضل رقم وهو (ميل في الدقيقة).



بدأت المسابقات الزمنية في بريطانيا وكانت تتم بشكل فردي هادئ وبعدها انتشرت رياضة الدراجات في كل أوروبا، حيث أحدثت لها سباقات معروفة دولياً كسباق بوردو- باريس أو سباق تور- دي باريس عام ١٩٠٣ وكذا الأمر في كل من هولندا وبلجيكا وإيطاليا وألمانيا، مما أدى إلى ظهور المحترفين في هذه اللعبة الذين أسسوا اتحاداً خاصاً بهم وانفصلوا عن الهواة عام ١٩٦٥، إذ أنشئ الاتحاد الدولي للهواة كي تبقى رياضة الدراجات من الرياضات الأولمبية.

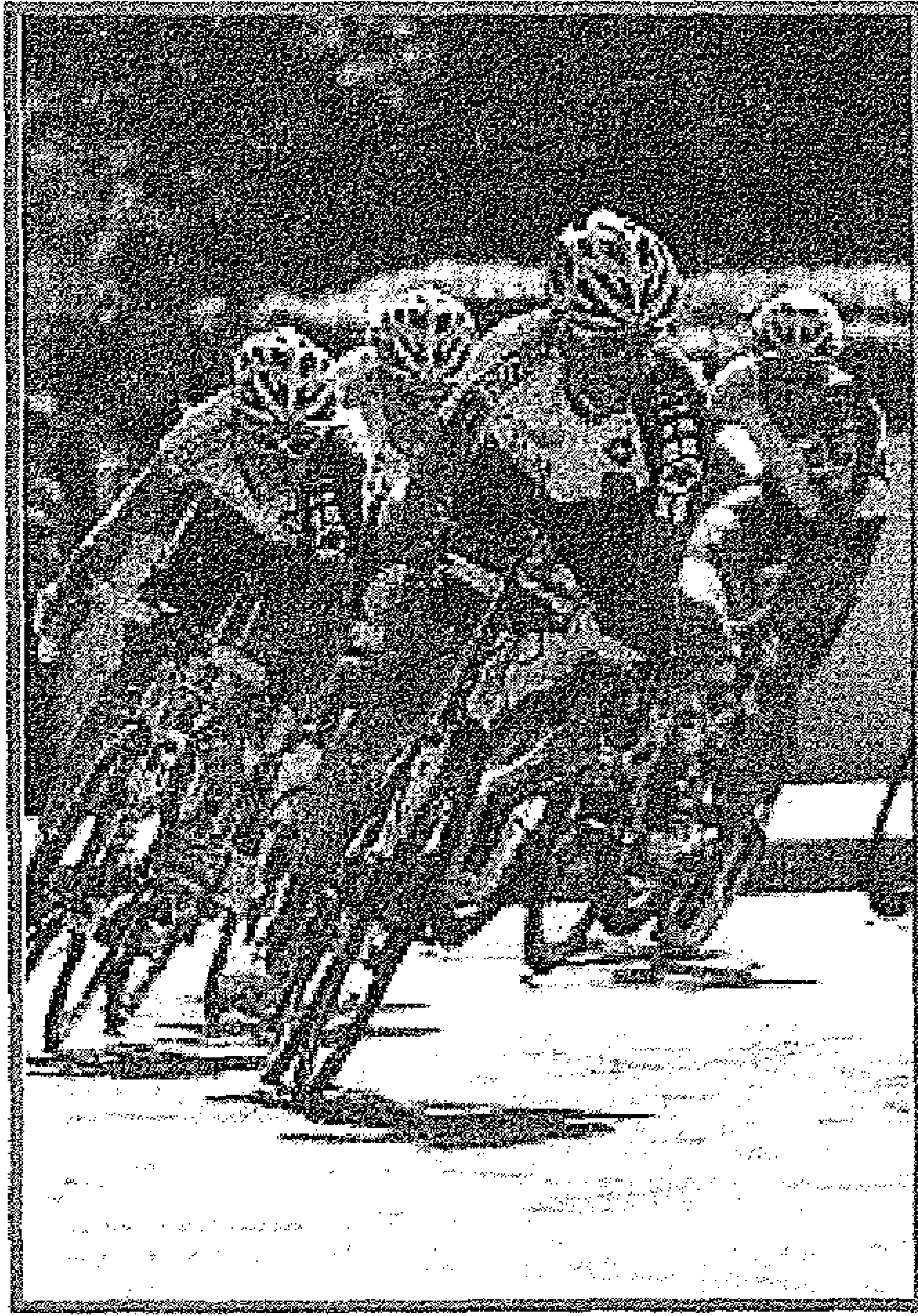
واهتمت الدول العربية بهذه الرياضة، وكان في مقدمتها المغرب والجزائر وتونس وسورية والسعودية والعراق ولبنان، وأسس الاتحاد العربي للدراجات عام ١٩٧٥.

الدراجات لعبة أولمبية:

وقد دخلت رياضة الدراجات الألعاب الأولمبية منذ دورتها الأولى ولازالت مستمرة حتى اليوم على الرغم من وجود مسابقات وبطولات عالمية ودورات دولية مهمة في كل أنحاء العالم للمحترفين فقط أو للمحترفين والهواة معاً.

أنواع المسابقات:

المسابقات المعتمدة في الدراجات حالياً هي:



١- الفردي العام على الطريق:

ينطلق المتسابقون معاً ويعد فائزاً من يصل إلى خط النهاية أولاً، وأقل زمن هو الأول وهكذا الثاني والثالث حتى النهاية.

وفي حال دخول ٢٠- ٣٠ متسابقاً معاً يؤخذ زمن واحد للمجموعة ويؤخذ ترتيب الدخول من الأول حتى النهاية، وإذا كان السباق من عدة مراحل يجمع زمن المتسابق في هذه المراحل ويفوز من أحرز زمناً أقل.

٢- الفردي ضد الساعة:

ينظم جدول لانطلاق اللاعبين الواحد إثر الآخر بفارق من ١- ٣ دقائق بين اللاعب والآخر، وفي النهاية يحذف زمن الانطلاق من زمن الوصول ويرتب اللاعبون بحسب أرقامهم بجدول نهائي لمعرفة الأول وبقية ترتيب اللاعبين.

٣- سباق الفرق ضد الساعة:

شبيه بسباق الفردي ضد الساعة إنما ينطلق هنا فريق كل دولة بأربعة متسابقين بوقت واحد بفوارق من ٣- ٥ دقائق بين الفريق والآخر، وعند خط النهاية

تؤخذ نتائج أحسن ٣ لاعبين من الفريق وترتب الفرق على هذا الأساس، وإذا لم يصل ثلاثة من اللاعبين لخط النهاية كحد أدنى تلغى نتيجة الفريق.

٤- سباقات المراحل:

تجري السباقات على مراحل بين المدن والقرى تبلغ ٦- ١٠ مراحل، ويؤخذ ترتيب يومي لكل مرحلة، ثم ترتيب عام لكل المراحل، ويحسب ترتيب الفرق أيضاً، بجمع أزمنة أول ثلاثة من لاعبي الفريق الأربعة، ويحدد في نهاية السباق الترتيب العام للفردي والفرق.

٥- سباقات الدوران:

وهي نوعان:

أ- سباقات دوران السرعة حيث ينطلق اللاعبون عدة دورات في مكان محدد، ويؤخذ زمن كل منهم عند خط النهاية لكل دورة أو دورتين أو ثلاثة بحسب النظام.

ب- سباقات الدوران مع إسقاط اللاعبين من السباق بعد الدورة الثالثة أو الرابعة وأخذ سرعات البقية المتقدمة حتى نهاية السباق ويخرج في كل دورة اللاعب الأخير.

٦- سباقات المضمار:

وهي عدة أنواع:

أ- سباق السرعة: ينظم جدول لانطلاق اللاعبين الواحد تلو الآخر، بفوارق ٢٠٠ أو ٣٠٠ أو ٤٠٠ متر بين المتسابق والآخر، ويؤخذ زمن كل لاعب ويفوز من يحصل على أقل زمن.

ب- سباق التتابع الفردي: ينظم جدول اللاعبين بشكل مزدوج إذ ينطلق لاعب من منتصف المضمار ولاعب آخر من منتصف المضمار الآخر، ويؤخذ زمنهما ويفوز صاحب الزمن الأقل وذلك لعدد من الدورات يحدد سابقاً، وإذا تم إدراك اللاعب قبل انتهاء الدورات يخرج من السباق، وينظم جدول لأفضل ١٦ لاعباً ثم ٨ لاعبين ثم ٤ لاعبين، وبعدها يحدد الأول والثاني والثالث والرابع، وتعد الأدوار ما قبل دور الـ ١٦ تسقيطاً إما بالزمن أو الإدراك.

ج- سباق تتابع الفرق: تشبه التتابع الفردي إنما يتم هنا للفرق وتحسب أزمانها على اللاعبين الثلاثة الأوائل لكل فريق وصولاً لأدوار ١٦ و٨ و٤ أما بالزمن أو بالإدراك من قبل الفريق الآخر، إذ يخرج الفريق إذا أدرك أي لاعب من الفريق المنافس لاعباً منه[1].

الدفاع : defense

هو منع المهاجمين من التسجيل، ويكون الفريق المدافع بدون كرة.

دفاع المنطقة : zone defense

أسلوب دفاعي وفيه يكون كل مدافع مسؤولاً عن منطقة من الملعب ويتحتم عليه حراستها من أي لاعب يدخلها[2].

دفاع لصيق (رجل لرجل): man-to-man defense

أسلوب دفاعي يكون فيه المدافع مسؤولاً عن حراسة اللاعب المهاجم.

دوران (لف) اللاعب للرمية : shooter's roll

القدرة على تسوية تسديدة غير دقيقة في لعبة كرة السلة وجعلها ترتد من الحلقة لتسقط داخل السلة.

دورة اتحاد : NCAA Tournament

مسابقة سنوية تعقد بين ٦٤ فريق جامعي، ويطلق عليها اسم "جنون مارس" لكونها تستمر لمدة ثلاثة أسابيع من شهر مارس.

دورة الاستضافة الوطنية : National Invitational Tournament(NIT)

هي أقدم دورة للكليات الجامعية تعقد سنوياً ويشارك فيها ٣٢ فريقاً لم يتم اختيارهم ليشاركوا في دورة NCAA.

(١) عبد الفتاح بيتماني، الموسوعة الحرة.

(٢) الجمعية العلمية السعودية للغات والترجمة. http://www.saolt.net/forums/showthread

حرف الراء

رؤية الملعب : court vision

قدرة اللاعب على رؤية كل شيء داخل الملعب خلال فترة اللعب مثل: رؤية أماكن زملاؤه واللاعبين المدافعين ليتمكن من اتخاذ خيارات أفضل بخصوص التمرير، وتلك خاصية يمتلكها لاعبو حراسة النقاط المتميزون.

الرئيس (القائد) : Commissioner

المسؤول المختص بالإشراف على عمل حكام الطاولة ومساعدة الحكم الأول والثاني في تسيير المباراة بشكل انسيابي.

رفع الأثقال: weight lifting

لمحة تاريخية:

ليتآلف الإنسان القديم مع الطبيعة من خلال أعمال الزراعة والصيد، اضطر إلى حمل الأوزان المختلفة التي أدت إلى نمو قوته الطبيعية، لذا، مرت رياضة رفع الأثقال weight lifting من العشوائية إلى التنظيم إذ كانت قديماً عبارة عن حمل قطع الأشجار أو الحجارة والصخور في مناسبات معينة خاصة لإظهار القوة والمقدرة، ثم تحولت بعد ذلك إلى هواية وفن حركي، إذ اهتم بها جنود الإمبراطورية الرومانية لبناء أجسامهم وتقوية عضلاتهم منذ القرن الأول الميلادي، كما أظهرت المخطوطات في المعابد الفرعونية اهتمام الفراعنة بهذه الرياضة.

وفي القرن الثامن عشر ظهرت رياضة الأثقال جدياً في كل من ألمانيا وفرنسا والنمسا وسويسرا والبلاد الاسكندنافية، وكان نظام الرفعات حينها الخطف باليد اليمنى، والنتر بيد واحدة، والنتر باليدين، والضغط باليدين، ثم صارت ثلاث رفعات: الضغط والخطف والنتر، ولما ثبتت خطورة الضغط على الجهاز العصبي والحركي تم إلغاؤه لتقتصر رياضة الأثقال بعد ذلك على رفعتي النتر والخطف.

وقد مورست رياضة رفع الأثقال في هذه المراحل لجميع الفئات معاً إلى أن اعتمدت رياضةً أولمبية عام ١٨٩٦، واستمرت فئة واحدة حتى عام ١٩٠٥ حين تأسست لجنة في إيطاليا لرعاية اللعبة.

وفي عام ١٩١٢ تأسس أول اتحاد دولي للعبة، وكان مقره في استوكهولم، وفي عام ١٩١٣ وضع قانون اللعبة ودستور اتحادها الدولي الذي ترأسه بيتر، وفي عام ١٩٢٤ عقد المؤتمر الأولمبي بمشاركة ١٤ دولة وزاد تنظيم اتحادها الدولي الذي صار مقره في بودابست بالمجر.

نظام اللعبة:

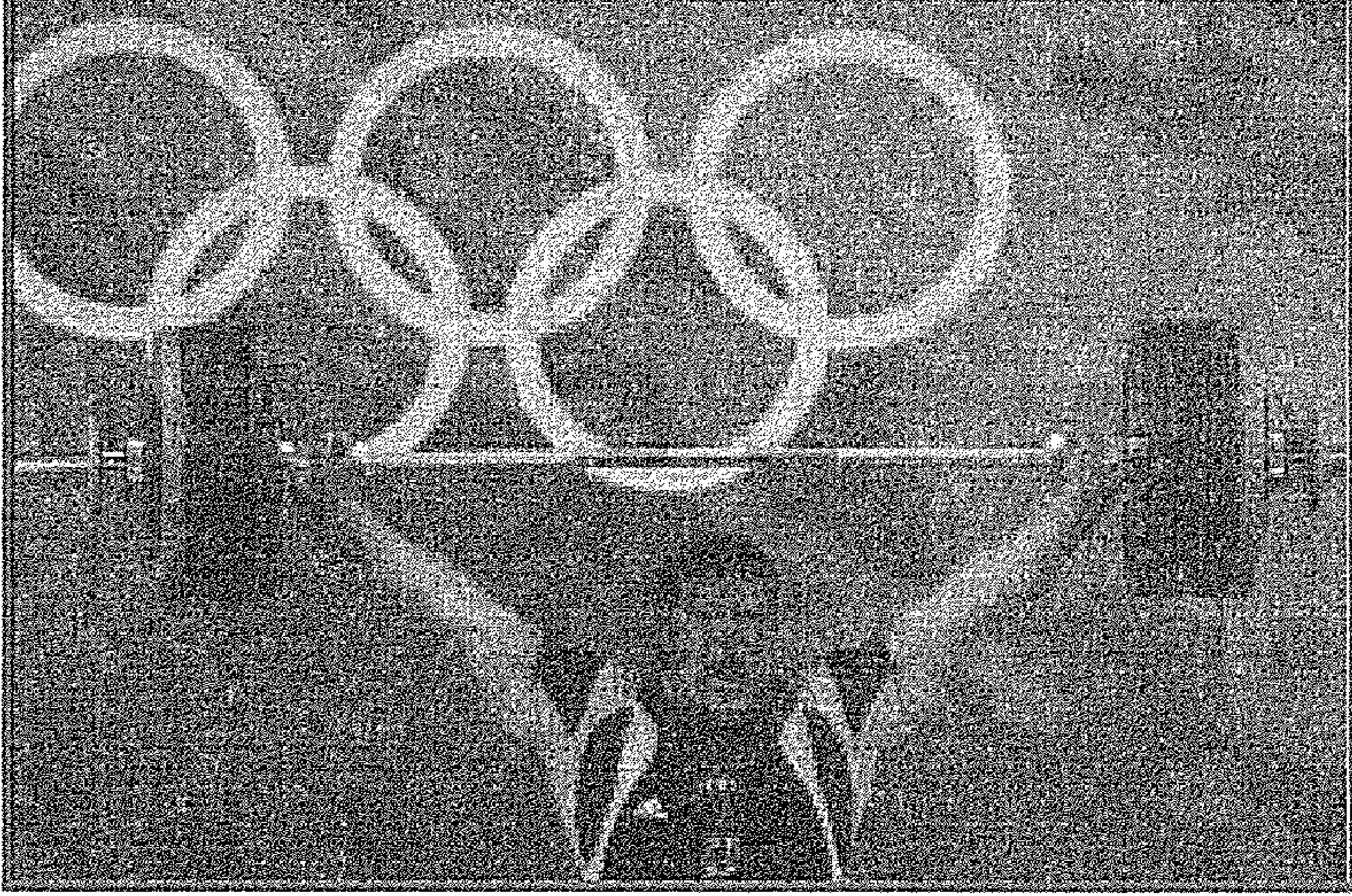
طرأت تطورات عدة على أوزان اللعبة وفئاتها:

ففي عام ١٩٢٠ كانت اللعبة عبارة عن خمسة أوزان هي: الريشة والخفيف والمتوسط، وخفيف الثقيل، والثقيل، وفي عام ١٩٤٨ أضيف وزن الديك، ثم أضيف بعد ذلك وزن متوسط الثقيل عام ١٩١٥، وكانت اللعبة عبارة عن خطف بيد واحدة، ونتر باليدين، ونتر بيد واحدة.

وبدءاً من مطلع الخمسينات، نظمت أوزان اللعب وصارت عشرة أوزان هي: ٥٢كغم، ٥٦- ٦٠- ٦٧.٥- ٧٥- ٨٥- ٩٠- ١٠٠- ١١٠، وما زاد على ذلك.

وفي عام ١٩٨٨ اعتمدت هذه الرياضة رسمياً للسيدات، واعتمدت تسعة أوزان لها هي: ٤٤- ٤٨- ٥٢- ٥٦- ٦٠- ٦٧.٥- ٧٥- ٨٢.٥- ٨٢.٥ كغم وما فوق.

وكان نظام الرفعات يقوم على منح كل متسابق ثلاث رفعات في الخطف ومثلها بالنتر، وتؤخذ الرفعة الأفضل، ويعد فائزاً من زاد مجموع أفضل رفعتين له عن الآخرين.



واختصرت أوزان الرجال من عشرة إلى ثمانية هي ٥٦- ٦٢- ٦٩- ٧٧- ٨٥- ٩٤- ١٠٥ وما زاد على ذلك، وصارت أوزان السيدات سبعة بدلاً من تسعة هي ٤٨- ٥٣- ٥٨- ٦٣- ٦٩- ٧٥ وما زاد على ذلك.

وصارت ممارسة اللعبة وفقاً لفئات السن حيث حددت فئتان للذكور هما الرجال والشباب تحت ٢٠ عاماً، ومثلها للسيدات، ولا يجوز للاعب أو اللاعبة الاشتراك بأكثر من فئة في البطولة الواحدة.

أدوات اللعبة:

- منصة اللعب، وهي عبارة عن أرضية خشبية ٤×٤م.
- قضيب من الفولاذ طوله ٢٢٠سم وقطره ٢٨مم ووزنه ٢٠كغ، توضع في طرفية أوزان حديدية بشكل أقراص متدرجة الوزن.

ويحكم المباراة ثلاثة حكام مهمتهم مراقبة قانونية الرفعات، وتعد الرفعة صحيحة بقرار اثنين من ثلاثة أو بالإجماع، كما تشكل لجنة نقض مؤلفة من خمسة قضاة للبت في الاعتراضات.

الدول والأبطال الأشهر:

هيمن الاتحاد السوفييتي (سابقاً) على هذه الرياضة منذ عام ١٩٦٠، ثم ظهرت نجومية أمريكا وألمانيا وفرنسا وبلجيكا، وأخيراً البلغار، وانتشرت بعد ذلك بصورة نوعية وجادة في كل دول العالم وخاصة رومانيا وإيران.

كما كان للعرب نصيب في سجلات أبطال اللعبة، ولاسيما المصريين الذين قدموا أبطالاً للعالم مثل مختار حسين عام ١٩٣١، وأنور مصباح، وخضر التوني عام ١٩٣٦، تلاهم شمس فياض، وسيد نصير.

كما برز البطل اللبناني محمد خير طرابلسي بروزاً لافتاً بإحرازه المركز الثاني في أولمبياد ميونيخ، وبرز في سورية طلال النجار الذي أحرز بطولة آسيا مرتين، وبطولة البحر المتوسط، وبطولة العرب لسنوات طويلة([1]).

الركبي: Rugby

الركبي Rugby رياضة متطورة من كرة القدم القديمة، ملعبها مستطيل يضاف إليه من الطرفين مسافة ١٢- ٢٣م خلف المرمى، أرضيته من العشب الأخضر، ويحتاج تعليم حركاتها والتدريب عليها وقتاً أطول مقارنة بألعاب أخرى، ويستفاد من لعبها دعم وتقوية ألعاب رياضية مثل المصارعة والملاكمة وهوكي الجليد وألعاب القوى والسباحة وتحتاج إلى أجسام كبيرة ذات لياقة بدنية عالية.

فكرة اللعبة:

يعد الوصول إلى القسم الزائد خلف المرمى هدف اللعبة الهجومي، حيث يحاول اللاعبون المهاجمون من كل فريق، وضع الكرة أرضاً من أحدهم على هذا القسم باليدين ومن أي مكان على طول خط القاعدة، ومن الراية الركنية إلى الأخرى.

التطور التاريخي: يلفظ اسم اللعبة "الركبي"، وهي من ألعاب الكرات الجماعية، ويقال أنها وجدت قديماً في الصين، وفي الإمبراطورية الرومانية، ومارس

---

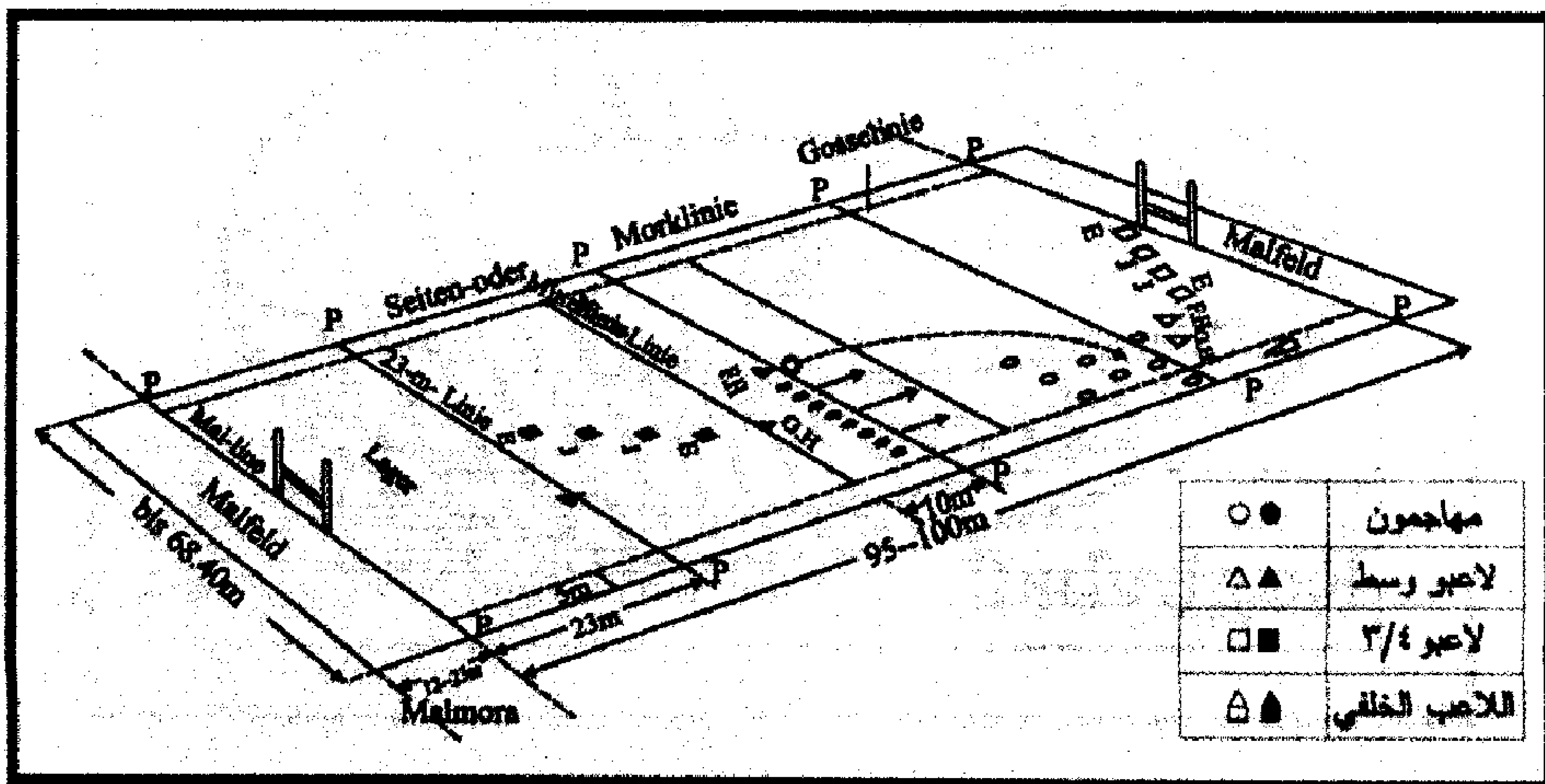
(1) مصطفى أبو عجيب، الموسوعة العربية.

سكان وسط أوروبا ألعاباً شبيهة لها في العصور الوسطى في إيطاليا وفرنسا وإنكلترا، وكانت تلعب في الحقول الواسعة بأعداد كبيرة، وتعد بوابة المدينة أو القرية هدف الفريق الخصم لإيصال الكرة إليها.

ويرجع اسم الركبي حديثاً إلى جامعة مدينة Rugby، بإنكلترا ومؤسسها الأول و. إليس W.Ellis عام ١٨٢٣، حيث حدد عدد اللاعبين بعشرين لاعباً يلعبون على ملعب صغير له هدفان، وفي عام ١٨٧١ أسس في إنكلترا "اتحاد الركبي لكرة القدم الإنكليزي" English Rugby Football Union ووضع بعد عشرين سنة من تأسيسه النظام النواة لرياضة الركبي الحديثة، ودخلت اللعبة الألعاب الأولمبية الحديثة في الأعوام ١٩٠٠- ١٩٠٨- ١٩٢٠- ١٩٢٤ ثم ألغيت من الألعاب الأولمبية وأسس الاتحاد الدولي للركبي للهواة International Federation of Rugby for Amateurs عام ١٩٣٤، وتمارس اللعبة على نحو واسع في بريطانيا وتسمى الركبي وفي الولايات المتحدة حيث تعرف بكرة القدم football.

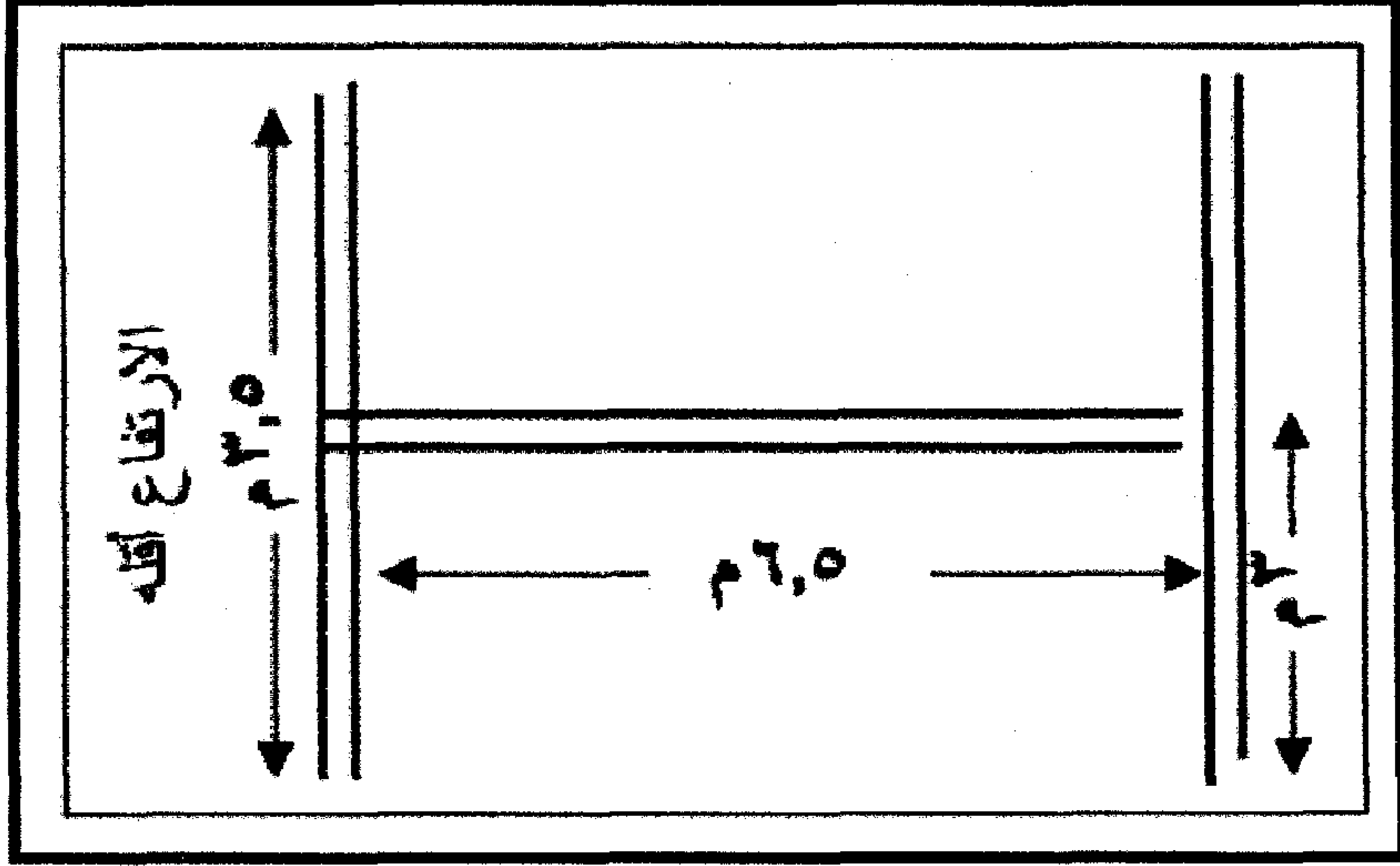
المتطلبات المادية:

تحتاج اللعبة إلى ملعب عشبي طوله من ٩٥- ١٠٠م ويسمح بالعرض من ٦٦ حتى ٦٨,٤٠م، ويميز في الملعب الخطان الجانبيان، وخطا القاعدتين، وخط المنتصف، وخط ١٠م ثم خط ٢٣م، ويوجد خطان متقطعان داخليان وموازيان للخطين الطوليين، من أجل الرمية الجانبية في الممر، على بعد ٥ منهما.

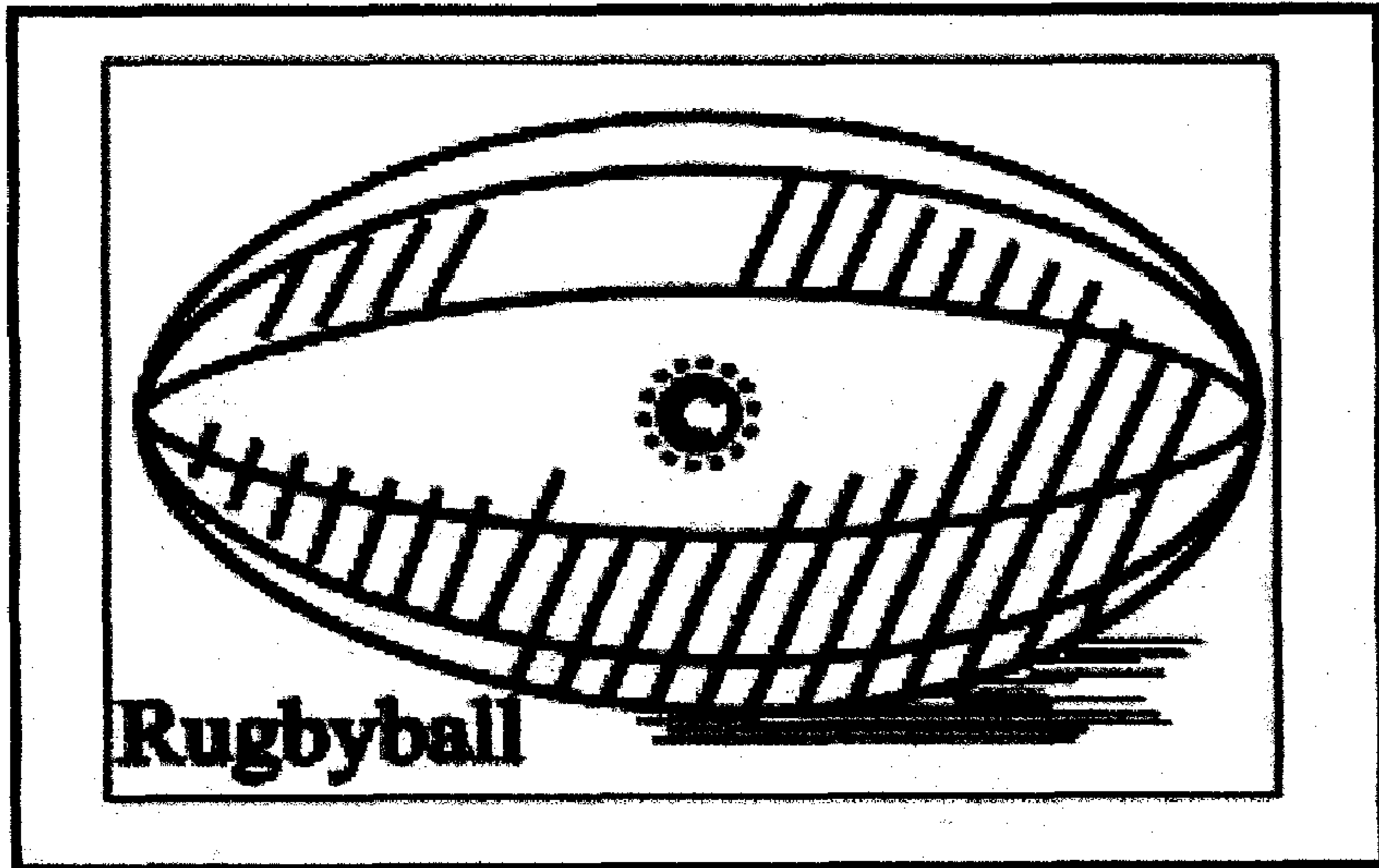


ملعب الركبي والتشكيل الأساسي للفريقين عند بداية اللعب، الفريق الأسود يقود الهجوم

ويتكون الهدف من قائمتين وعارضة تصنع من الخشب أو المعدن، ارتفاع القائم الأدنى ٣,٥م والأعظمي حر غير محدد والمسافة بينهما ٥,٦٥م وارتفاع العارضة ٣م.



والكرة بيضوية الشكل جلدية الصنع منفوخة وارتدادها متغير عن الأرض، ويحتاج إمساكها إلى دقة فنية وقدرة رد فعل سريعة ويصعب لعبها بالقدم، ويتراوح محيطها الأكبر من ٧٦,٢٠سم- ٧٨,٧٠سم ومحيطها الأصغر من ٦١سم - ٦٤,١سم ويبلغ أكبر قطر لها من ٢٧,٨- ٢٨,٦سم ويتراوح وزنها من ٣٨٢غ- ٤٢٥غ.



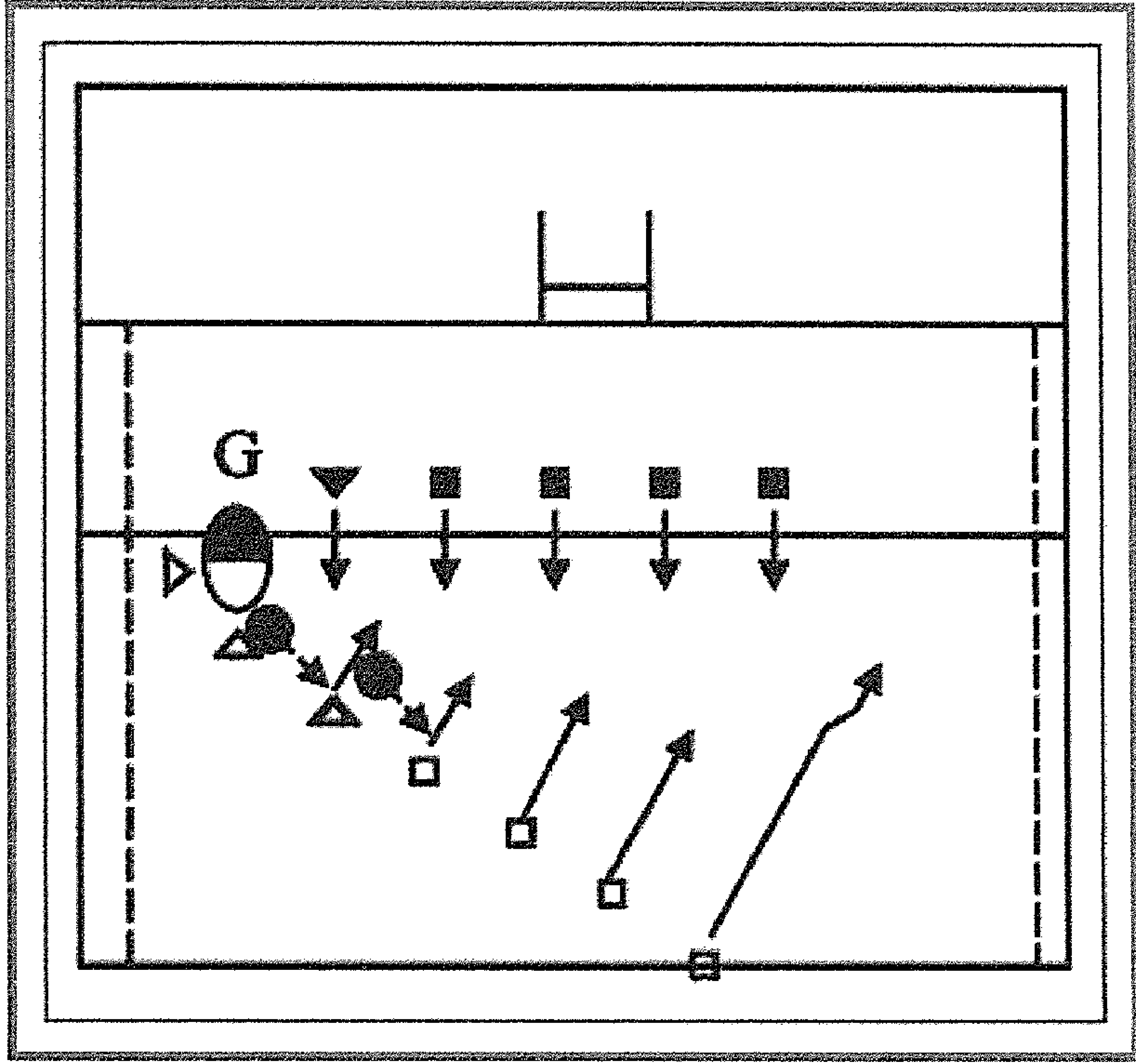
وتشبه ملابس اللاعبين فيها ملابس لاعبي كرة القدم غير أنها مبطنة، أي من طبقتين، ويحمل المهاجمون واقية أذن ويسمح باستخدام واقية الساقين.

الأداء الفني:

حركات اللعبة عالية القيمة لأنها تلعب باليدين والقدمين وفيها لعب كفاحي فردي وجماعي قوي، وعلى اللاعب الجري بسرعة ورمي الكرة باستمرار لزملائه، ويمكن التفريق بين اللعب باليدين والجري مع حمل الكرة واستقبالها ورميها وتغيير الاتجاه والجري المنحني وحركات العرقلة والإمساك السفلي وأخذ الكرة من الأرض والتمرير المتنوع الذي يتطلب رشاقة فائقة وسرعة التفاف الجسم يميناً ويساراً مع حركات خداعية ونقل الكرة بسرعة بين لاعب وآخر بتسلسل وهذا هو الشيء الممتع فيها.

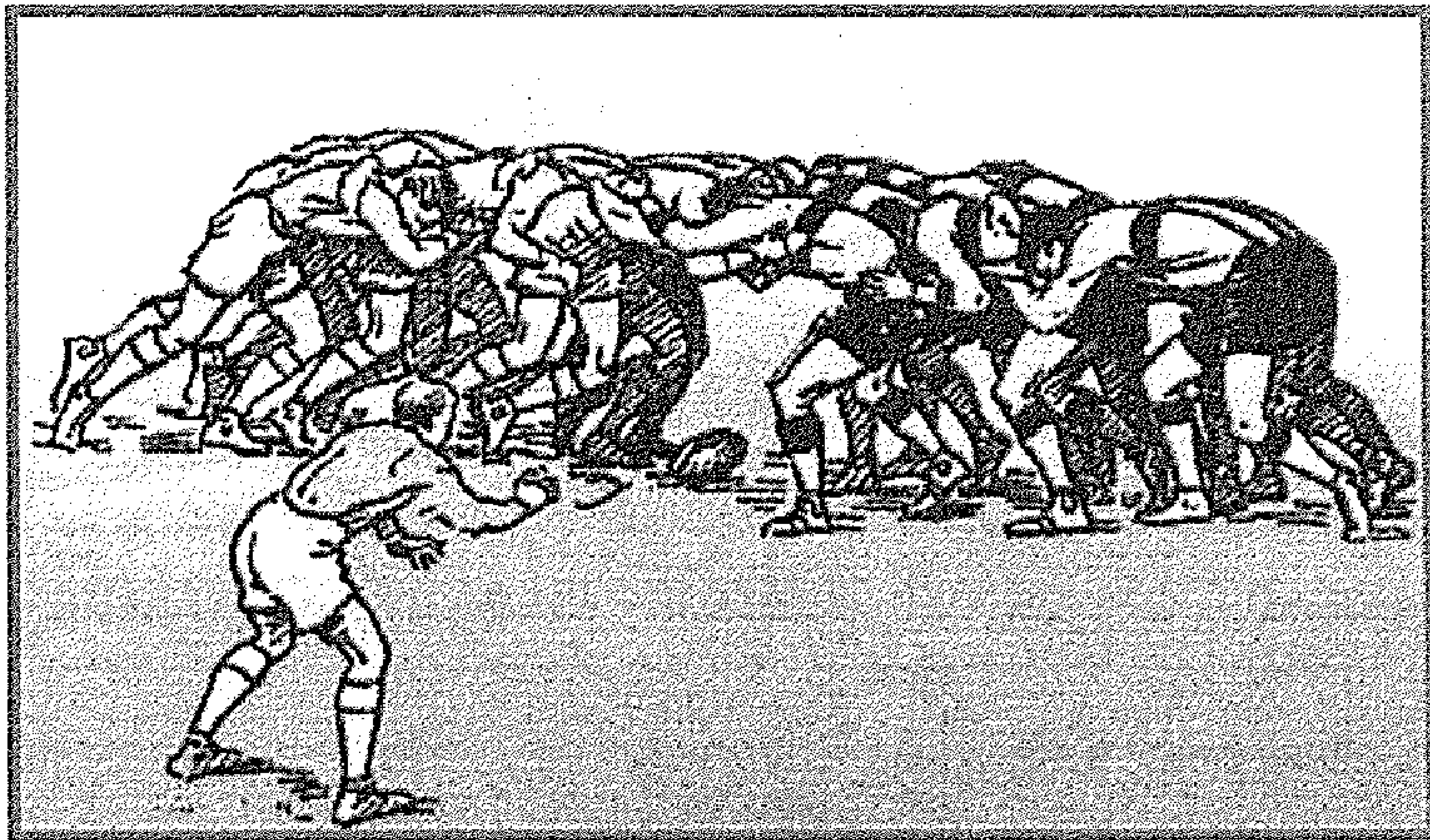


ويمتاز اللعب بالقدم بالرشاقة والتحكم والسيطرة على الكرة والدخول إلى ملعب الخصم.

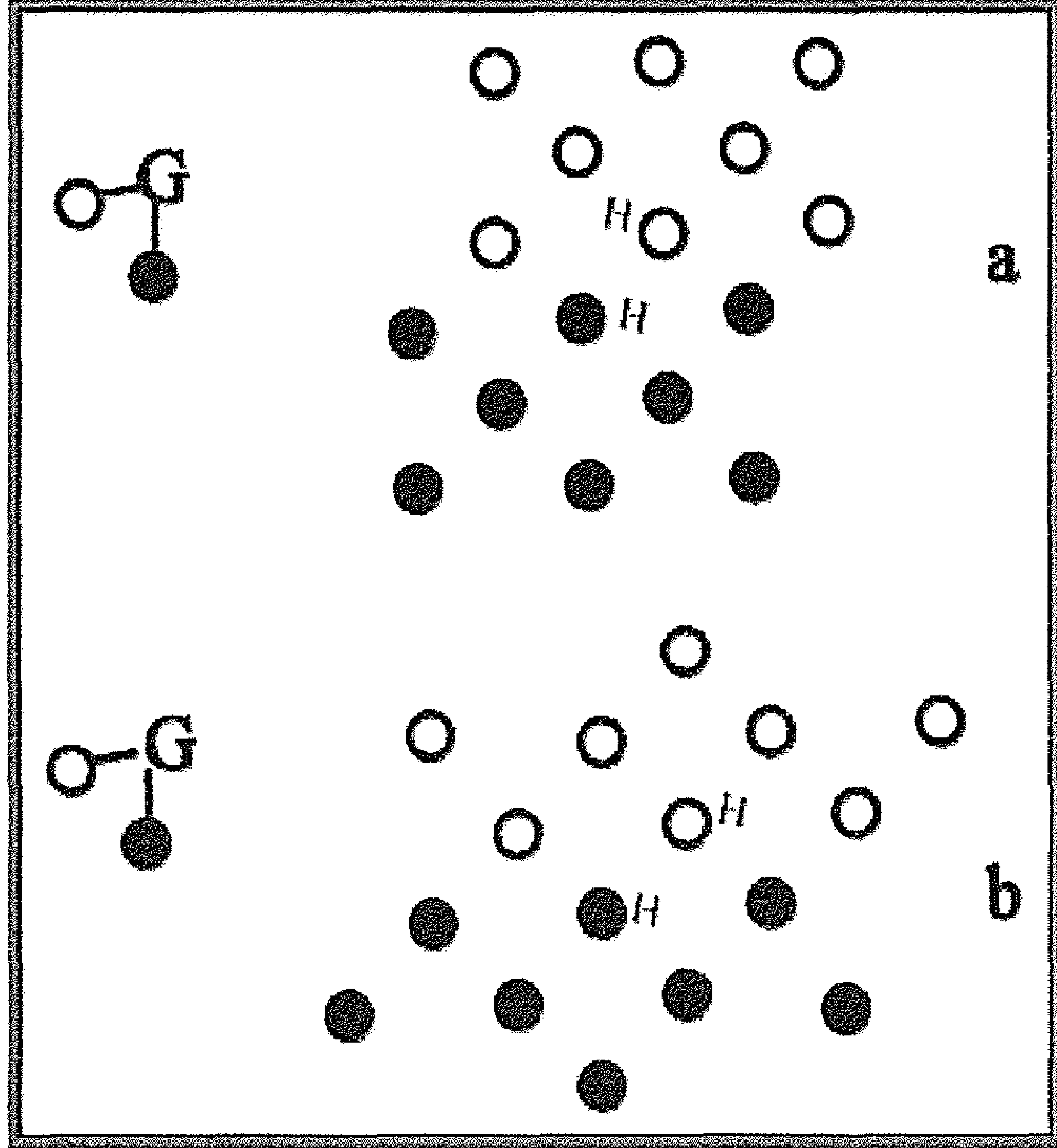


الازدحامات أو التجمعات:

تتطلب من المهاجمين جهداً متميزاً حيث يصطف المهاجمون الثمانية في ثلاثة أنساق بكامل قواهم من كل جانب حتى يتمكن أحدهم من إمساك الكرة الملقاة من أحد لاعبي الوسط، ويفضل أن يكون تشكيل اللاعبين ٣- ٢- ٣ أو ٣- ٤- ١ مع دفع قوي بالكتفين من الطرفين، وعلى اللاعبين الآخرين الانتباه من الجوانب.



الازدحام كتفاً على كتف ووضع المهاجمين في ثلاثة صفوف من الطرفين



أ- تشكيل ٣- ٢- ٣

ب- تشكيل ٣- ٤- ١

ج - لاعب وسط قريباً من الازدحام:

- الممر (عند الرمية الجانبية) وفيه يجتمع المهاجمون خلف بعضهم على نسقين وعمودياً على الخط الجانبي وترمى الكرة من ناحية الفريق المستحوذ عليها ويستمر اللعب بعد استلامها من أحدهم.
- إمساك الخصم أسفلاً وهو من الحركات الأساسية لمنع الخصم من إحراز نقاط ومحاولة إنزاله أرضاً ويبقى ممسوكاً حتى يمرر الكرة لغيره.

الأداء الخططي tactics:

من أهم الخطط في اللعبة هو اللعب باليدين كسلاح هجومي ويفضل عن اللعب بالقدمين.

أ- الخطط في الهجوم: من الضروري فتح اللعب وفتح ثغرات في خطوط دفاع الخصم وانتشار اللاعبين وفسح المجال للخرق والعبور واستمرار تمرير الكرة حتى خط القاعدة وإحراز النقاط على الخصم من خلال التفاهم بين اللاعبين والخداع واللعب السريع والتعتيم على الخصم.

ب- الخطط في الدفاع: أي حماية ملعب الفريق من هجمات الخصم على عرض خط القاعدة وإغلاق الثغرات وقطع التمريرات وبدء هجوم خاطف، والإمساك السفلي لحامل الكرة وعرقلته.

ومن علائم الهجوم المخطط والناجح في رياضة الركبي كثرة اللعب باليدين وفتح اللعب المستمر والتبديل السريع والمتكرر لاتجاه الهجوم وقيادة سرية للمدافعين من خلال الخداع والتمرير وتبديل المراكز واللعب الهجومي الفاعل.

بعض قواعد اللعبة:

وضع في عام ١٨٧٥، أول قانون للعبة ويعدل القانون باستمرار حتى اليوم، وفي عام ١٩٦٤ عدل جذرياً من حيث عدد اللاعبين إذ يتكون الفريق من ١٥ لاعباً منهم ٨ مهاجمين و٢ لاعبي وسط و٤ لمنطقة ٣/٤ ولاعب واحد خلفي، وتتكون المباراة من شوطين مدة كل منهما ٤٠ دقيقة بينهما استراحة ١٥ دقيقة.

يعتمد تقويم اللعبة واحتساب نقاطها على الدخلات الخاصة ووضع الكرة باليدين خلف خط القاعدة وللمحاولة الناجحة ثلاث نقاط ويمكن للحكم أن يعطي ضربة جزاء إذا كان هناك إزعاج دفاعي وترمى الضربة بين قائمتي الهدف ويحسب لها نقطتان، ويصير المجموع خمس نقاط، ويحدد القانون نقاط دخول القفز والدخول الحر وحسم نقاط من أخطاء التسلل واللعب غير النظيف وغيرها، ويمكن ممارسة اللعبة على ملاعب صغيرة بسبعة أو ثمانية لاعبين لفرق الصغار والناشئين أو لأغراض تدريبية وخططية.

رماية السهام : Archery

رماية السهام هي إحدى أنواع رياضة الرماية التي تحظى باهتمام كبير بعدما دخلت الألعاب الأولمبية ونظمت لها بطولات العالم.

اخترع الناس، في عصر ما قبل تدوين التاريخ، القوس والسهم قبل آلاف السنين، وأحدث هذا السلاح ثورة في طرق الصيد البدائية، إذ جعل بمقدور الناس قتل الحيوانات عن بعد، وكان قدماء المصريين أول من عُرفوا باستخدام القوس والسهم على نطاق واسع، فقد استخدموا هذا السلاح في صيدهم وحروبهم في وقت مبكر يعود إلى سنة ٥٠٠٠ ق.م. وكان الأشوريون والفرس من بين الشعوب البدائية الأخرى التي استخدمت الأقواس والسهام.

وفي أوائل القرن العاشر الميلادي، طور الأتراك معدات متقدمة للرماية بالسهام، فقد استخدموا الأقواس المصفحة المصنوعة من الخشب وقرون الحيوانات والأوتار، كما كانت أطراف أقواسهم تنحني إلى الخارج كالأقواس الحديثة ذات التقوس المعاكس، ولا يغفل هنا دور رماة السهام في الحروب الإسلامية الأولى، مع السيف والرمح، والتي ظلت مستعملة إلى العصور المتأخرة، وبحلول القرن الثاني عشر الميلادي، أصبح قوس البندق سلاحاً شائعاً في أوروبا.

اعتُبر القوس الطويل السلاح الرئيسي للجيش الإنكليزي، عندما اندلعت حرب المائة عام (١٣٣٧م)، وقد صنع القوس المستقيم فيما بعد على غرار هذا القوس الطويل، وفي عام ١٣٤٦م إبان معركة كريسي، أنزل ٧,٠٠٠ من رماة السهام الإنكليز هزيمة منكرة بقوة من الفرنسيين كانت أكبر من قوتهم بكثير، وضمت أكثر من ١,٠٠٠ فارس يلبسون الدروع، وفي عام ١٤١٥م في معركة أجينكور، هزم ١٣,٠٠٠ جندي بريطاني مسلح بالأقواس الطويلة قوة فرنسية بلغ عددها ٥٠,٠٠٠ جندي تقريباً.

وبحلول عام ١٥٠٠م حلت الأسلحة النارية محل القوس والسهم، لتكون السلاح الرئيسي للمشاة الإنكليز، وكتب الكاتب الإنكليزي روجر أسكام عام ١٥٤٠م، أول كتاب يصف الطريقة السليمة للتسديد بالقوس والسهم، وهو كتاب البراعة في الرماية، وقد أنشئت الجمعية الملكية لهواة الرماية في بريطانيا عام ١٧٨١م لتعنى بشأن الرماية بالسهام بوصفها رياضة، وبعد ذلك أنشئت جمعية الرماية بالسهام الوطنية الكبرى في بريطانيا عام ١٨٤١م، وأقيمت أول بطولة وطنية في بريطانيا عام ١٨٤٤م.

أنشئ الاتحاد الوطني لرماية السهام في الولايات المتحدة عام ١٨٧٩م، وتأسس الاتحاد الدولي للرماية عام ١٩٣١م ليشرف على الدورات الدولية، وقامت مجموعة من الصيادين الأمريكيين بإنشاء الجمعية الوطنية لرماية السهام في الخلاء في عام ١٩٣٩م، وقد أدخل الاتحاد الدولي للرماية رماية السهام في الخلاء ضمن منافسات البطولة الدولية في عام ١٩٦٩م.

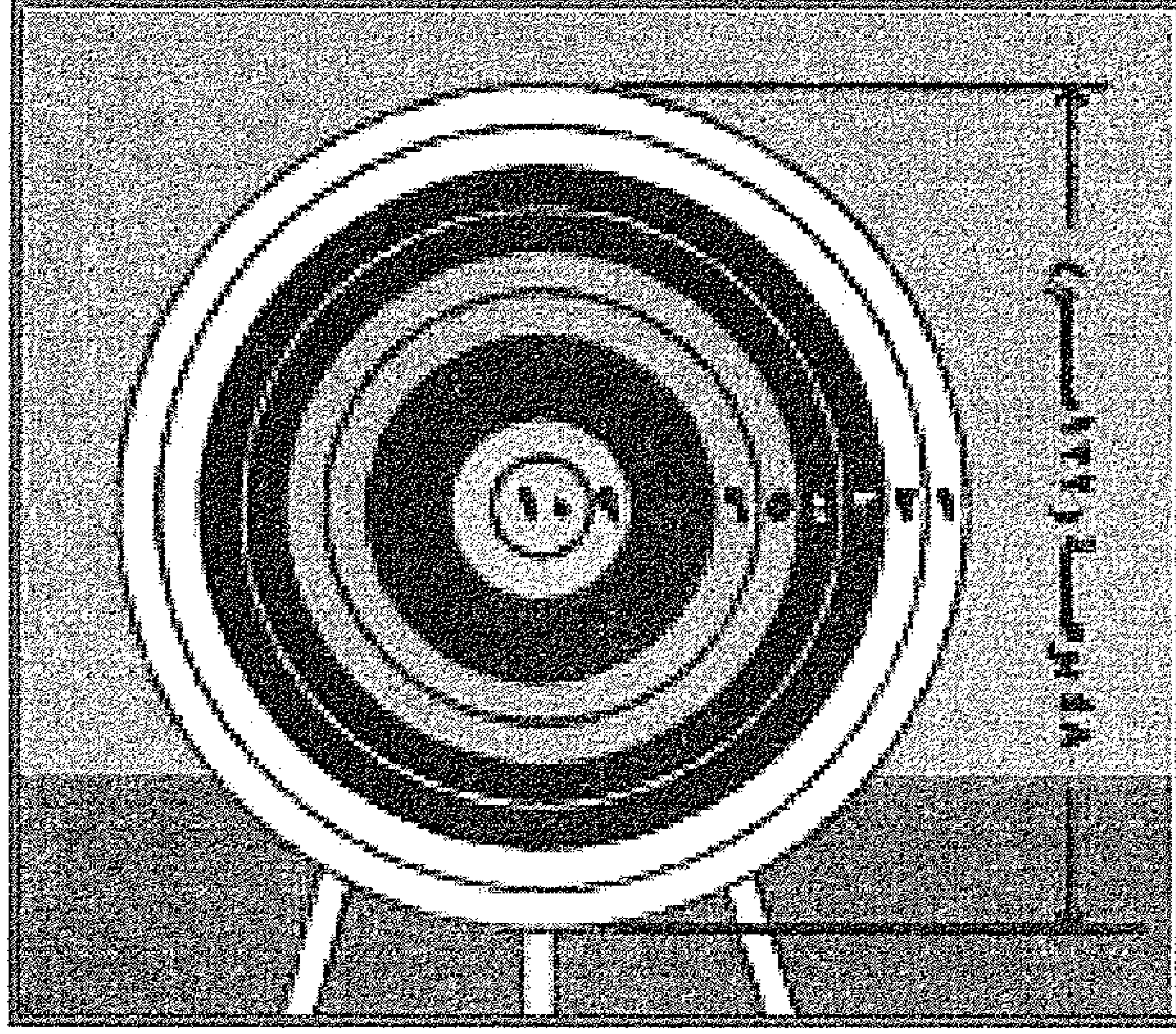
بدأ استخدام الأقواس المركبة خلال سبعينيات القرن العشرين الميلادي، واكتسبت بسرعة شعبية واسعة، نظراً لأنها سهلة جداً في السحب.

أنواع رمايات السهام:

هناك أربعة أنواع لرياضة تسديد الأهداف بالقوس والسهم هي:

- الصيد بالقوس: حيث يقوم الرامي بصيد الطريدة بالقوس والسهم، وفي كثير من الدول يكون هذا النوع محظوراً قانوناً.
- رماية الهدف بالسهام: ويتم فيها التصويب على أهداف ثابتة.
- رماية السهام في الخلاء: ويكون التصويب على أهداف ثابتة أيضاً.
- رماية السهام الطائرة: يكون هدف الرماة تحقيق أبعد مسافة.

المسابقات الدولية للرماية بالسهام:



- رماية الهدف بالسهام:

أكثر أنواع المسافات شيوعاً، إذ يقوم الرماة بإطلاق السهام عبر سلك طويل على حصائر من القش تسمى مرامي يغطيها هدف مقسم إلى خمس دوائر ملونة، ويقسم كل لون من هذه الألوان خط رفيع إلى حلقتين لكل منها علامة خاصة، بحيث يمنح اللون الذهبي عشر أو تسع نقاط، والأحمر ثماني أو سبع نقاط، والأزرق ست أو خمس نقاط، والأسود أربع أو ثلاث نقاط، والأبيض نقطتين أو نقطة واحدة، وتسمى عدد الرميات التي يسمح بها لكل رام (جولة) وتحدد الأنظمة الدولية الأولمبية للمتسابقين الرجال رمي جولات مكونة من ٣٦ سهماً من المسافات ٩٠- ٧٠- ٥٠- ٣٠ متراً، ويرمي الرماة على نوعين من الأهداف بحيث يكون قطر الهدف ١٢٢سم لمسافات ٩٠- ٧٠ متراً و٨٠سم للمسافات ٥٠ و٣٠م، ويفوز من يحرز علامات أكثر.

- رماية السهام في الخلاء:

يسير المتنافسون عبر مسلك مقام في ميدان مفتوح حيث يجب عليهم، في مسابقة (جولة الخلاء)، السير في مسلك فيه ١٤ مرمى كل منها مغطى بهدف ذي

لونين أسود وأبيض، ويبلغ قطر الهدف ١٥- ٣٠- ٤٥- ٦٠سم، وبداخل كل هدف ثلاث حلقات تهديف مستديرة، (حلقة مركزية) سوداء قيمتها خمس نقاط، (وحلقة وسطى) بيضاء قيمتها أربعة نقاط، (وحلقة خارجية) سوداء تعادل ثلاث درجات، ويسدد كل رام أربعة سهام على كل من المرامي الأربعة عشر على مسافة تراوح بين ٦- ٧٢ متراً وذلك على جولتين، ويفوز من يحرز علامات أكثر.

- التسديد بالسهام الطائرة:

يحاول رماة السهام هنا إطلاق سهامهم إلى أبعد مسافة ممكنة ليس الهدف منها دقة التسديد، ويستخدمون من أجل ذلك أقواساً خاصة ذات دفع كبير، وسهاماً صغيرة خفيفة الوزن، ويسدد الرماة خلال المنافسات العادية، في وضعية الوقوف، وعندما تكون المناسبة (حرة الأسلوب) يرقد الرماة على ظهورهم ويشدون القوس بأقدامهم، ويستخدمون كلتا اليدين لسحب القوس، ويستطيع رامي السهم، بهذه الطريقة، أن يرسل السهم إلى مسافة تزيد على ٦٤٠م ويفوز من يرسل سهمه إلى أبعد مسافة.

- التسديد بالرميات القوية بالسهام:

يشمل هذا النوع التسديد إلى هدف أرضي، أي هدف مسطح على الأرض، ويقوم رماة السهام بإطلاق السهام في الهواء، لتهبط على الهدف الأرضي، وتشابه قواعد هذه المنافسة، وطريقة حساب نقاطها تلك القواعد التي تسري على منافسة رماية الهدف بالسهام، إلا أن حجم الهدف الأرضي، يكون أكبر من الهدف المستخدم في رماية الهدف بالسهام باثنتي عشرة مرة، ويفوز من يحرز علامات أكثر كلما كانت سهامه أقرب من مركز الهدف.

معدات الرماية بالسهام:

- القوس ذو التقوس المعاكس:

وهو أكثر الأنواع شيوعاً في مسابقات رماية الهدف، وهو ذو طرفين ينحنيان في اتجاه معاكس للرامي، ويثبت على القوس جهاز يتكون من سلكين معدنيين،

ومن بكرتين إلى ست بكرات، وذلك لجعل السحب أسهل أي جذباً للخلف من الأنواع الأخرى.

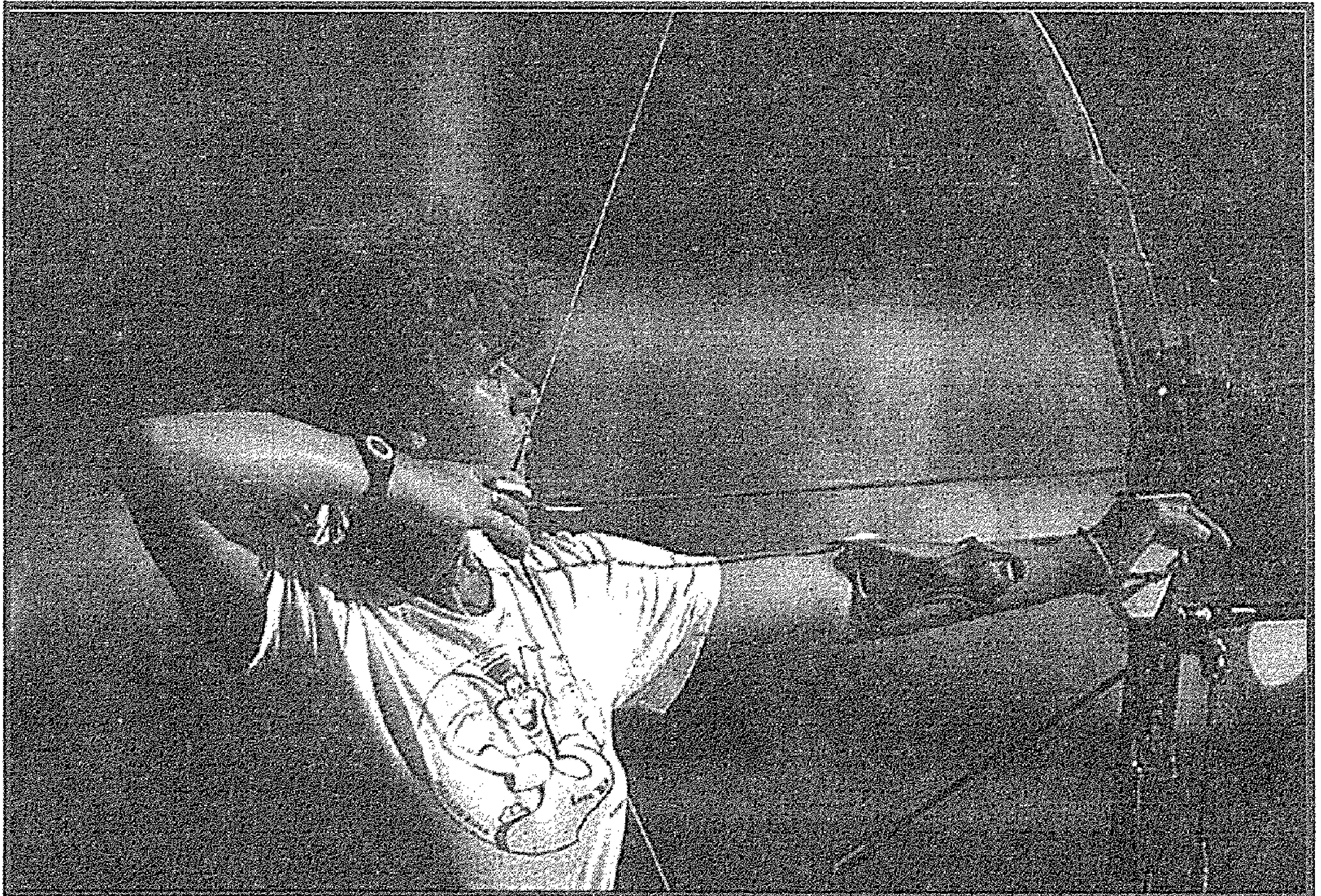
- القوس المركب:

يستخدم للصيد، وتجري رمايته في الخلاء، ولا يستخدم في المنافسات الدولية للرماية.

- القوس المستقيم:

كان أكثر الأنواع شيوعاً في مسابقات رماية الهدف إلى أن حل مكانه القوس المعاكس.

تصنع الأقواس من مادة الكربون أو الخشب، ويتألف الجزء الأساسي من عدة طبقات من الخشب المصفح، أي الخشب المركب من طبقات مضغوط بعضها إلى بعض، ويمكن انفصال هذه الأقواس إلى قطعتين أو ثلاث لتسهيل حملها وحفظها.



وتصنع أوتار الأقواس من الكفلار أو الحبال الثابتة غير القابلة للارتخاء، ويكون لكل قوس وزن يطلق عليه (وزن السحب) ويمثل وزن القوس، القوة التي يعبر عنها بالرطل أو الكيلو غرام اللازمة لسحب سهم طوله ٧١سم، كما يختلف طول القوس تبعاً للغرض من استخدامها، وينتقي الرامي القوس التي تتناسب مع طول قامته.

وتصنع السهام من الألمنيوم، أو الكربون أو الألياف الزجاجية، أو الخشب، ويفضل ممارسو رماية الهدف بالسهام، السهام خفيفة الوزن المصنوعة من الألمنيوم أو الكربون والتي تنطلق، على وجه الخصوص، بسرعة وفي خط مستقيم، وتعتبر السهام التي تصنع من الألياف الزجاجية غير قابلة للكسر تقريباً، ويستخدمها الصيادون ورماة السهام الآخرون الذين يجدون أنفسهم مضطرين أحيانًا إلى الرمي على أرض صلبة، ويجب على المبتدئين أن يستخدموا السهام المصنوعة من الألياف الزجاجية أو الخشب.

ويتكون السهم من ثلاثة أجزاء رئيسية: رأس السهم ويصنع عادة من المعدن، ثم نصل السهم، وأخيراً الثلمة (الطرف الخلفي للسهم)، وتختلف رؤوس السهام عادة بالشكل والحجم، فيستخدم الصيادون رؤوساً ذات شفرات بحدين قاطعين أو أكثر، بينما يستخدم رماة الهدف بالسهام ورماة السهام في الخلاء رؤوساً على هيئة الرصاصة، ويكون للثلمة سن لإدخال الوتر، وبها كذلك ثلاث أو أربع ريشات تساعد على دقة التصويب، ومن الممكن أن يراش السهم بريشات بلاستيكية أو بريش الديكة الرومية.

ويتراوح طول السهام بين ٥٦- ٨١سم، ويختار الرامي طول السهم المناسب له بوضع السهم متعامداً على صدره، ثم يمد ذراعه الأخرى في خط مستقيم، وينبغي أن يصل طول السهم إلى ما وراء أطراف أصابعه مباشرة.

يحمل معظم الرماة سهامهم في جعبة جلدية تسمى كنانة، ويمكن ربطها إلى الحزام أو شدها بطوق على الظهر.

معدات أخرى:

هناك معدات أخرى يستخدمها الرماة مثل "واقي الذراع"، وهو من الجلد ومهمته وقاية الذراع من ارتداد الوتر، و"قفاز الرماية" أو لفافة من الجلد لوقاية الأصابع التي تسحب الوتر، وتزود الأقواس عادة بمناظير للمساعدة على التصويب، كما يستخدم الرماة قضيباً مثبتاً أو قضيبين من المعدن لتقليل الاهتزازات بعد التسديد[1].

الرماية: Shooting

عرف الرمي منذ العصور القديمة من أجل الصيد والبقاء، أو من أجل الدفاع عن النفس أو السيطرة على الآخرين، واستعمل الإنسان القديم الأسلحة التي أوجدها وطورها من أجل ذلك سواء أكانت خشبية أم حجرية أم معدنية، ثم تطورت إلى أنواع أخرى كالرماح والأقواس والسهام وغيرها، وبعد اكتشاف البارود تطورت الرماية باستعمال الأسلحة النارية، وصارت تستعمل غالباً في الحروب وبقي بعضها الآخر يستعمل في الصيد، وتشير المصادر الألمانية إلى أن الرمي على الحمام كان موجوداً في عام ١٢٨٦م.

تعد رياضة الرماية في شكلها الحديث من الألعاب الأولمبية الحديثة والأساسية، وبدأت منذ الدورة الأولمبية الأولى عام ١٨٩٦، كما بدأت بطولة كأس العالم لهذه الرياضة منذ عام ١٨٩٧، وبدأت بطولة أوربة منذ عام ١٩٥٥، وأسس الاتحاد العربي للرماية عام ١٩٨٧، أما الاتحاد العربي السوري للرماية فقد أسس عام ١٩٧٤، وتهتم بهذه الرياضة كل دول العالم ولاسيما مؤسساتها العسكرية كالجيش والشرطة.

المتطلبات الأساسية:

يستعمل في هذه الرياضة أسلحة مختلفة الأشكال والأنواع، منها ما هو ناري ومنها ما هو خاص بالقوس والسهم.

---

(1) شاهر شويكاني، الموسوعة العربية، وكذلك الموسوعة المعرفية الشاملة.

أسلحة الرماية النارية:

وهي كثيرة ومتنوعة، أما المعتمد منها أولمبياً وفي بطولات العالم فهو:

١- الرماية بالأسلحة الملساء (على الأطباق):

وهي رماية تعتمد على سلاح أملس (بندقية مزدوجة) وعلى طلقات من رش (خردق)، ويكون الرمي على أطباق فخارية، تطلقها آلات قاذفة للأطباق، وتعد هذه الأطباق أهدافاً متحركة، ولكل سلاح من الأسلحة الملساء خصوصيتها كما يلي:

◆ رماية الأطباق من الحفرة (تراب) **Trap**:

وهي رماية على أطباق تخرج من الحفرة من ١٥ آلة قذف وفق برامج معينة، وينظم المتسابقون في مجموعات، تتألف كل مجموعة منها من خمسة متسابقين ويجري الرمي من خمسة مواقف وعلى ست جولات، ويرمي المتسابق في كل جولة ٢٥ طبقاً، ويعطى لكل رام ١٢٥ طبقاً يرميها في مدة يومين، (٧٥ طبقاً في اليوم الأول و٥٠ طبقاً في اليوم الثاني)، ثم يعطى ٢٥ طبقاً لأحسن ستة متسابقين لتحديد المراكز النهائية (للرجال والسيدات).

◆ رماية الأطباق من الحفرة المزدوجة (دبل تراب):

وهي رماية على أطباق تخرج من الحفرة من ثلاث آلات مزدوجة، يرمى عليها من موقف واحد وعلى ثلاث جولات، وفي كل جولة منها ٥٠ طبقاً، ترمى في يوم واحد، ثم يعطى ٥٠ طبقاً لأحسن ستة متسابقين من أجل الترتيب العام، وفي رماية النساء تعطى الرامية ٤٠ طبقاً في كل جولة، ولها ثلاث جولات، ثم يعطى ٤٠ طبقاً لأحسن ست متسابقات من أجل الترتيب العام النهائي.

◆ رماية الأطباق من الأبراج (سكيت) **Skeet**:

وهي رماية على أطباق تقذف من برجين يساري مرتفع ويميني منخفض، ضمن مسار معين، ويتم الرمي من ثمانية مواقف بمعدل ٢٥ طبقاً لكل جولة، وعلى

أهداف مفردة ومزدوجة ولكل رام ١٢٥ طبقاً ترمى في يومين، ويعطى ٢٥ طبقاً لأحسن ستة متسابقين في النهائي (للرجال والسيدات).

٢- رماية الذخائر بالأسلحة المحلزنة:

◆ الرماية بالمسدس سريع الطلقات:

وهي رماية تجري من مسدس ذي مخزن يستوعب خمس طلقات من عيار ٥,٥مم، وله مواصفات خاصة ومدى رمي ٢٥ متراً، وعلى نموذج دريئة خاص ويتم الرمي في مجموعات في ست جولات لكل منها خمس طلقات في يومين (كل يوم ٣٠ طلقة) وينفذ الرمي على هدف ثابت يظهر لمدة محددة في مجموعتين، مدة كل منها ثماني ثوان ومجموعتين مدة كل منهما ست ثوان ومجموعتين مدة كل منهما أربع ثوان، ويجري النهائي لأحسن أربعة متسابقين (للرجال).

◆ الرماية بالمسدس الرياضي:

وهي رماية ٦٠ طلقة على مرحلتين: ٣٠ طلقة رمي بطيء و٣٠ طلقة رمي سريع، ويستوعب مخزن المسدس خمس طلقات من عيار ٥,٥مم، يرمى في المرحلة الأولى على هدف المسدس الحر، ويرمى في المرحلة الثانية على هدف المسدس السريع، وفي يوم واحد (للنساء).

◆ الرماية بالمسدس الحر:

وهو مسدس من عيار ٥,٥مم طويل ويرمى طلقة على نموذج دريئة، وتتم الرماية في حقل رمي ٥٠م و٦٠ طلقة مدة ساعتين مع حرية الرمي المتتالي، ثم يجري النهائي لأحسن ثمانية رماة ولكل منهم ١٠ طلقات (للرجال).

◆ الرماية بالبندقية منبطحاً:

وهي رماية بالبندقية بوزن معين وعيار ٥,٥مم طويل، ترمى في حقل رمي ٥٠م وعلى هدف معين من وضعية الانبطاح، ترمى ٦٠ طلقة في ساعة ونصف الساعة

وطلقة طلقة بلباس معين، وأرضية مناسبة لأحسن ثمانية متنافسين ولكل منهم عشر طلقات (للرجال).

◆ **الرماية بالبندقية لثلاثة أوضاع:**

وتستخدم فيها البندقية السابقة، ويرمي المتسابق ١٢٠ طلقة، ٤٠ طلقة لكل من وضعية الوقوف، والجثو والانبطاح، في يوم واحد، في حقل رمي ٥٠م ولمدة معينة لكل وضعية، وتؤخذ نتائج الوضعيات الثلاث لتحديد الفائزين، ويجري النهائي بإعطاء عشر طلقات من الوضعية وقوفاً لأحسن ثمانية متسابقين (للرجال)، أما في حال (السيدات) فيتم رمي ٦٠ طلقة، ٢٠ طلقة لكل وضعية (وقوفاً، جثواً، انبطاحاً) ببندقية أقل وزناً من بندقية الرجال، ويعطى عشر طلقات وقوفاً لأحسن ثماني متسابقات في النهائي.

٣- **رماية الهواء (الخردق):**

◆ **الرماية بمسدس الهواء:**

وهي رماية ٦٠ طلقة للرجال ولمسافة عشرة أمتار من وضعية الوقوف ولمدة محددة، عيار الخردق ٤.٥مم وعلى دريئة خاصة، ويجري النهائي لأحسن ثمانية رماة، ولكل ١٠ طلقات، وللمسدس مواصفات خاصة، ويتم الرمي طلقة طلقة، وعدد طلقات السيدات ٤٠ طلقة، وينخفض الزمن المقرر لهن عن زمن الرجال.

◆ **رماية بندقية الهواء:**

وهي رماية ٦٠ طلقة للرجال ببندقية ذات مواصفات خاصة من عيار ٤.٥مم ولمسافة ١٠ أمتار، وفي زمن معين ودريئة خاصة، ومحددة الرمي طلقة طلقة، ويحدد النهائي لأحسن ثمانية متسابقين، ولكل ١٠ طلقات، أما للسيدات فلكل منهن ٤٠ طلقة وينخفض الزمن عن زمن الرجال.

◆ رماية بندقية هواء لأهداف متحركة:

وهي رماية ببندقية ذات مواصفات خاصة ومزودة بمنظار، وترمى على دريئة لمسافة ١٠ أمتار تتحرك من اليسار إلى اليمين وبالعكس، ويتم رمي ٦٠ طلقة على مرحلتين: الأولى ٣٠ طلقة لكل واحدة خمس ثوان، والثانية سريعة ٣٠ طلقة لكل واحدة ثانيتان ونصف الثانية، وبذخيرة ٤,٥مم للرجال والسيدات.

رمايات غير أولمبية:

أولاً- رماية بندقية لمسافة ٣٠٠م (رجال)، وللبندقية مواصفات خاصة، وعيار أكبر من ٥,٥مم وأقل من ٩مم، وللدريئة مقاييس معينة، وللرامي ٦٠ طلقة منبطحاً أو ٤٠ طلقة لكل من الأوضاع الثلاث (وقوفاً، جثواً انبطاحاً).

ثانياً- رماية المسدس المركزي (للرجال)، وهي رماية تشبه الرماية بالمسدس الرياضي من حيث الأهداف، ولكن المسدس هنا من عيار أكبر من ٦مم وأصغر من ٩مم.

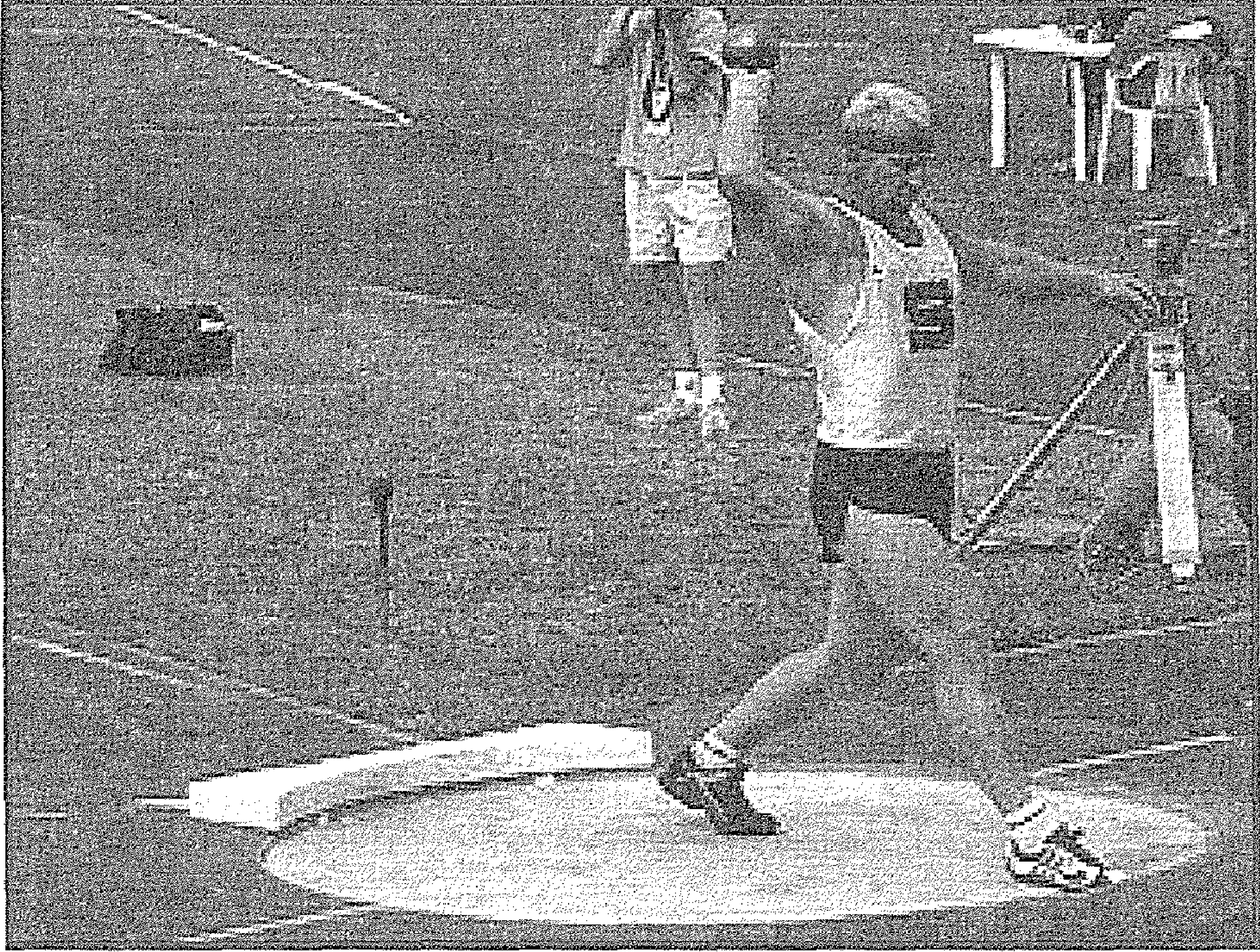
ثالثاً- رماية المسدس الموحد (للرجال) وهو مسدس ذو مخزن لخمس طلقات وعيار ٥,٥مم ويقسم زمن الرماية فيه إلى ثلاث فئات:

- ٢٠ طلقة، كل خمس طلقات في ١٥٠ ثانية (رمي بطيء).
- ٢٠ طلقة، كل خمس طلقات في ٢٠ ثانية (رمي سريع).
- ٢٠ طلقة، كل خمس طلقات في ١٠ ثوان (رمي سريع جداً).

وقد أوضح الاتحاد الدولي للرماية مواصفات جميع الأسلحة والذخائر وأنواعها وأشكال الرماية ومقاسات الحقول، وكذلك شروط الرمي الخارجي بالصالات، كما حدد الملابس والتجهيزات المسموح بها، وأوضح صفات أوضاع الرمي المختلفة، ومقاسات وأشكال الأهداف والدريئات، وكذلك شروط المتسابقين وفئاتهم[1].

(1) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

رمي الجلة : Discus throw



دفع الجلة

وهي رياضة تشبه في مجموعها حركة الياي المضغوطة الذي ينفرج فجأة وبعنف بالغ، وعند تأديتها، ينثني الرياضي بجسمه موجهاً ظهره إلى اتجاه الرمي، ثم يعود إلى وضع الاعتدال مؤدياً دورة كاملة حول نفسه، ويسترخي في وضع استعداد كامل لإطلاق الطاقة.

والجلة هي كرة من الحديد وزنها كوزن المطرقة ٧,٢٥٧ كجم.

الوصف الحركي للأداء:

مسابقة رمي الجلة من مسابقات الرمي في ألعاب القوى، وتتم عملية الرمي من أمام الكتف ومن دائرة قطرها (٢١٣) سم كما يحدد ذلك القانون الدولي، وفي أثناء عملية الرمي نلاحظ سلسلة من المهارات تندمج مع بعضها البعض لتظهر بشكل حركة انسيابية واحدة.

النواحي الفنية:

لكي نسهل عملية تدريس هذه المسابقة تم تقسيم النواحي الفنية فيها إلى الخطوات التالية:

- مسك الجلة.
- الزحف أو الانزلاق.
- نهاية الانزلاق وبداية الدفع الحقيقي للجلة.
- الدوران.
- دفع الجلة الفعلي.
- الارتداد أو التوازن.

وقبل البدء بشرح هذه الخطوات نتعرف أولاً على العضلات ذات النصيب الأكبر في دفع الجلة ونعمل على تقويتها وإعدادها بالشكل المناسب.

الإرشادات والخطوات التعليمية:

العضلات العاملة في أثناء عملية دفع الجلة:

١- أربطة الرسغ واليد.
٢- العضلة الدالية.
٣- العضلة المنحرفة المربعة.
٤- العضلة الظهرية العريضة.
٥- العضلات القطنية.
٦- العضلة الألوية العظمى.
٧- العضلة ذات الرأسين الفخذية.
٨- صفاقات مفصل الركبة.
٩- أوتار مفصل الركبة.
١٠- العضلة التوأمية.
١١- وتر إكيلسي.
١٢- أربطة مفصل الكاحل.

الأخطاء الشائعة في مسابقة دفع الجلة:

١- ارتكاز الجلة على راحة اليد بدلاً من الأصابع وقاعدتها، الأمر الذي يعمل على تأخير الدفع.

٢- وضع المرفق منخفضاً بزاوية حادة مع الجسم وأحياناً ملتصقاً به.

٣- الحجل بدلاً من الانزلاق في المرحلة الثالثة حيث يحدث تداخل بين الانزلاق.

٤- الزحف لمسافة قصيرة جداً.

السبب:

- ضعف في أصابع اليد السبابة، الوسطى، البنصر.
- عدم اكتساب التلميذ للإحساس الحركي المناسب، وضعف في أربطة مفصل الركبة، مع استعمال قوة الدفع بالقدمين، ويعود ذلك إلى الخطأ في حركة الرجل المرجحة (الرجل الحرة).
- ضعف في عضلات الذراع، وهنا يميل التلميذ إلى الترهل.
- ضعف في الرجل الزاحفة، مع عدم مرجحة الرجل اليسرى بصورة جيدة.

رمي الرمح: Javelin

هي رياضة تقليدية قديمة، يستخدم الرياضي الذي يمارسها علاوة على القوة الناتجة عن الدوران، قوة التحول، أي قوة الدفع التي تنتقل إلى الرمح بتأثير سرعة الجسم والذراع، وهو يبدأ بعدو سريع لمسافة حوالي ٣٠ متر، وعندما يصل المتسابق إلى موضع الرمي، يبدأ في إبطاء عدوه، بينما يتراجع الذراع والكتف الحاملان للرمح إلى أقصى حد إلى الخلف، وباستدارة عنيفة، وبدفعة قوية بالجذع والذراع، يلقي المتسابق الرمح.

يصنع الرمح من الخشب، ويكون طرفه منتهياً بقطعة معدنية مدببة ويبلغ طول الرمح ٢.٦٠ متر، ويصل وزنه ٨٠٠ جرام.

رمي القرص : Discus throwing



رمي القرص

يبدأ رمي القرص من داخل دائرة قطرها ٢,٥ متر، يُحظر على المتسابق أن يتعداها، والقرص مصنوع من الخشب المحاط بالحديد، ويبلغ قطره ٢٢ سم ووزنه ٢ كجم، وقد يزن كيلوجراماً واحداً فقط في المباريات النسائية، ويقوم المتسابق بالدوران عدة مرات حول نفسه، لكي يكسب القرص أقصى سرعة ممكنة، وفي حركة استرخاء أخيرة للذراع، يزيد من القوة الطاردة لكي يقوم برمي القرص أخيراً.

رمي المطرقة : Hammer throw

تشبه رياضة رمي القرص من حيث الحركة، وفيها أيضاً يدور اللاعب عدة مرات حول نفسه، محاولاً إكساب المطرقة أكبر قدر ممكن من القوة الدافعة، وتتكون المطرقة من الرأس، وهي كرة معدنية من الحديد أو النحاس وتزن ٧,٢٥٧ كجم ومن الكابل وهو سلك من الصلب طوله ١,١٨متروأخيراً من المقبض وهو مصنوع من المعدن الصلب.

رمية الثلاث نقاط 3-point shot:

هدف ميداني يحتسب ثلاث نقاط لأن اللاعب الرامي قد وضع كلتا قدميه على الأرضية خلف خط الثلاث نقاط بينما أطلق الكرة، وتحتسب الرمية أيضاً إذا كانت إحدى القدمين خراج الخط بينما كانت الأخرى في الهواء.

رمية حرة free-throw:

رمية غير محروسة تطلق من خط الفاول بواسطة لاعب ارتكب عليه الخصم خطأ شخصي أو فني، وتحسب هذه الرمية بنقطة واحدة.

رمية فاول foul shot:

راجع تعريف رمية حرة.

رمية محاورة off the dribble:

تصويبة في لعبة كرة السلة تنطلق بينما يكون اللاعب مندفعاً نحو السلة.

رميه لداخل اللعب throw-in:

رمي الفريق المستحوذ للكرة إلى داخل اللعب.

الرياضة الذهنية: Mental gymnastics

الرياضة الذهنية هي الألعاب الممتعة المسلية المختارة الهادفة والتربوية المعروفة التي تؤدى غالباً حسب رغبة المشاركين فيها، وتلعب من أجل الترويح وملء أوقات الراحة في المنازل وأماكن السياحة والترويح أو في الأندية والمقاهي والمعسكرات والمخيمات أو في أثناء السهرات العائلية، وفي الرحلات والنزهات والمناسبات والاحتفالات المتنوعة ووسائل الإعلام، وتتميز هذه الألعاب بأنه يغلب عليها طابع الجلوس وقلة الحركة البدنية وزيادة تشغيل التفكير الذهني والعمل العقلي أو تنمية الحواس والمدارك والمعارف ووضع بعض الأشكال أو الأشغال أو الرسوم أو القيام بأعمال إنشائية وتركيبية أو وظائف مميزة حسب الهوايات والرغبات بشكل

منافسات ومسابقات، ويجب عند اختيار الألعاب الذهنية مراعاة السن والجنس والعدد المشارك وتحديد الأهداف المنشودة منها ضمن المجال التربوي والأخلاقي والاجتماعي، واختيار المناخ الملائم والمكان المناسب والأدوات الضرورية، ووضع شروط لعب واضحة ومفهومة من جميع المشاركين وتحقق رغباتهم.

ويمكن لمثل هذه الألعاب أن تؤدى في كل الأوقات والظروف المناخية من الكبار والصغار من كلا الجنسين، وهي تحتاج إلى برامج وإعداد وتنظيم وإشراف وتمويل وتنفيذ وتقويم لتحديد الفائزين إذا كان عدد المشاركين كبيراً في مخيمات ومعسكرات أو في مدارس وجامعات أو أندية أو في وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمكتوبة والألعاب الإلكترونية.

أشكال الألعاب الذهنية وأنواعها:

تنتشر الألعاب الذهنية في المجتمعات البشرية كلها ومنها ما يخص شعباً بذاته أو منطقة بذاتها كألعاب خاصة بالشعب الصيني مثلاً أو ألعاب خاصة بحوض البحر المتوسط وغيرها، وتهدف إلى إشغال فكر وذهن الإنسان في جميع مناحي الحياة حيث تعود عليه بالفائدة والسعادة والنشاط وتنمية الذكاء، وهي كثيرة جداً ومتنوعة ويصعب حصرها وتبويبها والترويج لها بدقة، ويمكن للألعاب الذهنية المحببة للناس أن تنتشر بسرعة في العالم الحديث، ولاسيما الألعاب الكهربائية الجديدة، وكأمثلة مختارة لأنواعها الرئيسة ما يلي:

- ألعاب ذهنية متوارثة عبر الشعوب والأجيال: منها لعب الورق بأنواعه كلها، ولعب الزهر أو النرد، وألعاب الرقع أو الألواح كالشطرنج والدومينو والضاما والبرجيس والإدريس وغيرها.
- ألعاب ذهنية دون أدوات: وتشمل ألعاب المحادثة وسرد الحكايا والقصص والتحزير عن مكونات أشياء أو أرقام أو أسماء وأسئلة عن مهنة أو دولة أو إنسان عالم مشهور أو أداء حركات مهنة معينة وغيرها، وألعاب لتنمية الحواس (السمع واللمس والنظر).

- ألعاب ذهنية بأدوات، وهي كثيرة منها: ألعاب العيدان (صغيرة وكبيرة) لتشكيل أو تكوين رسوم هندسية، أو رميها وسحبها بدقة دون تحريك غيرها، وألعاب بمكعبات مثل صندوق الكبريت وخاتم وزير، وحصى، وقطع النقود والفوارغ وغيرها، وألعاب على الرمل وبالرمل وصنع أشكال وتماثيل وحفر وأخاديد، وألعاب على الثلج وبالثلج وصنع تماثيل وأشكال مختلفة، وألعاب كتابية مثل مسابقات الخمسات والأربعات وتحزير كلمات أو رسوم وغيرها، وألعاب تركيب أشكال بأدوات مفككة ومختلطة مثل المكعبات والرسوم وترتيب أحرف أو أرقام أو كلمات وغيرها الكثير، وألعاب مرحة مثل فقع البوالين، مسابقات أكل التفاح، وشرب الرضاعات، ومسابقات أحسن رسم يدوي على مواد مختلفة وغيرها، وألعاب أشغال طباعة ونسخ على الورق أو القماش ووضع سلال وخرز وأشكال آليات مختلفة وغيرها.
- ألعاب ذهنية ثقافية وعلمية: وتشمل أسئلة ومسابقات عن موضوعات دينية، وأدبية، وفنية، وتاريخية، وجغرافية، ورياضية، وعلمية، وكونية وغيرها، بحسب ميول المشاركين وهواياتهم، وجمع طوابع وحشرات ونقود وصور وصدف وأزهار وغيرها، ويتبع لها أيضاً المسابقات الحديثة في وسائل الإعلام.
- ألعاب ذهنية حركية: وتشمل مسابقات رمي على أهداف ثابتة ومتحركة من مسافات مختلفة، ألعاب هادفة حول الإسعاف الأولي والدفاع المدني والإنقاذ، وقانون المرور وصناعات يدوية بسيطة والقيام برحلات ونزهات على شكل ألعاب.
- الألعاب الذهنية الحديثة: وتشمل الألعاب الكهربائية التي انتشرت حديثاً كالأتاري وألعاب الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية وشبكة الإنترنت والمسابقات المتنوعة في التلفزيون والمذياع التي انتشرت في كل دول العالم ويشارك فيها الكثير من أصحاب المعلومات العامة وذاكرة الحفظ الجيدة[1].

(1) شاهر شويكاني، الموسوعة العربية.

رياضة : Sports

الرياضة عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز أو تطوير المهارات، واختلاف الأهداف، اجتماعها أو إنفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم.

هناك العديد من الرياضات، وهي تشغل جزءاً من وقت الناس، يصرفون عليها بعض مالهم، وتثير اهتمامهم، سواء كانوا لاعبين أم متفرجين ومتابعين.

النشأة:

تدل الآثار المصرية القديمة على أن المصريين القدماء كانوا يمارسون أنواعاً من الرياضة منها المصارعة والرقص، ولا شك في أن الرياضة قد ثبتت نفسها كعامل مهم لتدريب المحاربين، وفي كثير من اللوحات صوراً لفراعنة مصر وهم يمارسون صيد الأسود والغزلان بالقوس أثناء ركوبهم عربتهم الحربية.

وتدل آثار العصر اليوناني مثل الملعب الأولمبي باليونان، على أن العديد من الرياضات كانت تنظم لها المسابقات للمشاركين من بين البلاد اليونانية، وقد استوحيت العديد من الرياضات من الأنشطة التي قام بها الإنسان البدائي مثل مطاردة الفريسة من أجل لقمة العيش فقد استوحي منها رياضة العدو والرماية، القفز لتجاوز الكوارث الطبيعية وقد استوحي منه رياضة القفز، السباحة في البحر، وصيد الأسماك وقد استوحي منها رياضة السباحة، استعمال الخيل للتنقل وقد استوحي منها رياضة سباق الخيل.

فوائد الرياضة والحركة:

تدل الآثار المصرية على أن المصريين القدماء كانوا يمارسون أنواعاً من الرياضة منها المصارعة والرقص، ولاشك أن الرياضة أثبتت نفسها كعامل مهم لتدريب المحاربين، حيث أن الرياضة تلعب دوراً أساسياً في أي حمية يمكن إتباعها

فهي مفيدة للجسم البشري وتؤدي إلى تقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والشرايين، وتحافظ على الوزن المثالي وعلى ذاكرة أفضل كما وأنها تزيد الثقة بالنفس، حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل "الاندرفينس" التي تجعل الإنسان يشير بأنه في حال أفضل، كما وأن هناك العديد من ألعاب الرياضة التي تتميز بالتشويق مثل كرة القدم والقفز العالي وسباق الحواجز.

كما تلعب الرياضة البدنية دوراً أساسياً في أي حمية يمكن إتباعها، حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الرياضة البدنية تفيد الجسم كثيراً وتؤدي إلى:

١- التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري.

٢- تحكم أفضل بنسبة سكر الدم.

٣- التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين والكولسترول.

٤- المحافظة على الوزن.

٥- التقليل من الإصابة بالبرد.

٦- ذاكرة أفضل.

٧- نوم أفضل.

٨- المحافظة على المفاصل وأمراضها.

٩- زيادة الثقة بالنفس.

١٠- تحكم أفضل بالضغوطات والتوتر.

الريشة الطائرة: badminton

ليس ثمة تاريخ محدد لانطلاق رياضة الريشة الطائرة badminton، إلا أنه من شبه المؤكد أن موطنها الأصلي هو جنوب شرقي آسيا، والهند تحديداً، وكانت تمارس في القصور، وهذا ثابت من رسوم ولوحات قديمة، تظهر فيها أدوات اللعب المكونة من مضرب racket، وريشة shuttle، وقد قنن المهندس الإنكليزي سيل باي Sill Paye قواعد اللعب، في عام ١٨٧٧، وتطورت فيما بعد إلى ما هو عليه

اليوم، وقد شاعت بعد ذلك في إنكلترا بفضل سيل، إلى أن تبناها اللورد الإنكليزي بادمنتون Badminton، والذي عرفت اللعبة باسمه فيما بعد.

أقيمت أول بطولة في إنكلترا عام ١٩٠٢، وتألف الاتحاد الدولي لرياضة الريشة الطائرة I.B.F عام ١٩٢٦، وفي العام ذاته أقيمت أول بطولة دولية في شيكاغو في أمريكا، وانتشرت بعد ذلك في جنوب شرقي آسيا وشمالي أوروبا وأستراليا وأمريكا.

يعد الاتحاد الآسيوي A.B.C، المؤسس عام ١٩٥٩، من أهم الاتحادات المعنية بهذه اللعبة وأبطالها في العالم في شرقي وجنوب شرقي القارة، ولاسيما في الصين وإندونيسيا وكوريا واليابان والهند.

وتأسس أول اتحاد عربي (وهو الاتحاد السوري) في عام ١٩٨٥، ويعد هذا التاريخ انطلاقة اللعبة في الوطن العربي، وتتالى بعده تشكيل الاتحادات العربية في كل من الأردن والعراق ومصر والبحرين والمغرب والجزائر ولبنان وفلسطين، وتشكل الاتحاد العربي عام ١٩٩٦، وانطلقت أول بطولة عربية في العام ذاته بدمشق.

انطلقت رياضة الريشة الطائرة أولمبياً عام ١٩٨٨، في أولمبياد سيؤول كضيفة شرف، واعتمدت مسابقة رسمية في أولمبياد برشلونة عام ١٩٩٢، وقد ازدادت شعبيتها وانتشارها كثيراً بعد ذلك.

مسابقات الريشة الطائرة:

١- أهم المسابقات الدولية هي كأس أوبر Oper Cup (فرق سيدات)، وكأس توماس Thomas Cup (فرق رجال)، وبطولة كأس العالم (كأس سدرمان Siderman بطولة تصنيف للدول وفق المجموعات الدولية)، وهناك البطولة الدولية المفتوحة للرجال والسيدات (فردي-زوجي) والبطولة ذاتها أيضاً للشباب والشابات، وهذه البطولات تتم بإشراف الاتحاد الدولي، وتنظم الاتحادات القارية والوطنية العديد من البطولات، وأهمها على الإطلاق، بطولة كأس آسيا للرجال والسيدات والتي تقام سنوياً وذلك لتمركز أبطال اللعبة في قارة آسيا.

٢- مسابقات الفردي: وهي مسابقة يتقابل فيها لاعبان اثنان فقط يفصل بينهما شبك، ويكون الفائز هو من يحصل على شوطين من أصل ثلاثة، ويتألف الشوط من ١٥ نقطة للرجال، و١١ للإناث، ويمكن أن يمدد اللعب في حال التعادل.

٣- مسابقة الزوجي: هي مسابقة يتقابل فيها لاعبان اثنان مقابل لاعبين، أو لاعبتان مقابل لاعبتين أو لاعب ولاعبة مقابل لاعب ولاعبة، ويختلف عدد النقاط في مسابقة الزوجي تبعاً للفئة (ذكور إناث مختلط).

٤- مسابقة الفرق، وهي مسابقة يتقابل فيها فريق مع آخر، سواء أكانا ذكوراً أم إناثاً، أم من الجنسين معاً، في مباريات فردية وزوجية، على أن تكون المباريات الفردية أكثر من النصف بواحد، ويتألف اللقاء من عدد من المباريات عددها فردي يفوز باللقاء من يفوز بنصف المباريات + واحد.



قانون الريشة الطائرة وتحكيمها:

١- يصدر الاتحاد الدولي للريشة الطائرة كتاباً سنوياً يتضمن قانون اللعبة مع آخر التعديلات، وطرائق تنظيم البطولات ونوعها وما يستجد عليها من قوانين، وكذلك الهيكل التنظيمي للعبة في مختلف الهيئات المخولة بإدارة اللعبة في

العالم، وما يستجد من قواعد تحكمها، بما في ذلك كيفية انتخاب أعضاء هذه الهيئات وآليات عملها، يضاف إليه التصنيف العالمي للدول واللاعبين.

٢- أهم قواعد اللعب:

أ- مباريات فردي وزوجي الذكور: تتألف المباراة من ثلاثة أشواط كل شوط مؤلف من ١٥ نقطة، ولا يسجل للاعب (أو فريق الزوجي) أي نقطة إلا إذا كان الإرسال بحوزته، ويعد فائزاً بالشوط من يصل إلى النقطة ١٥، أولاً إلا في حال التعادل عند النقطة ١٤، عندها يحق للاعب الذي وصل للنقطة ١٤ أولاً أن يختار التمديد أو عدمه، وفي حال التمديد ينتهي الشوط حكماً عند النقطة ١٧، ويعد فائزاً بالمباراة من يحرز شوطين من ثلاثة.

ب- مباريات فردي وزوجي السيدات: ينطبق عليها ما ينطبق على مباريات الذكور باستثناء عدد النقاط في الشوط حيث يبلغ ١١نقطة ويحق التمديد عند النقطة ١٠.

ج- زوجي المختلط: ينطبق عليها ما ينطبق على مباريات فردي وزوجي الإناث في كل الحالات، بما فيها نقاط الأشواط والتمديد.

٣- التحكيم: يقود المباراة مجموعة من الحكام على رأسهم الحكم الرئيس، وهناك حكام للخطوط والإرسال، وحكم طاولة مسجل، ويكون لكل بطولة حكم عام هو المرجع في حال حصول أي طارئ في أثناء سير المباريات، ويبلغ عدد طاقم الحكام النموذجي للمباراة ثلاثة عشر حكماً، ويدون الحكم الرئيس على ورقة تسجيل نقاط المباراة (السكور) والنتيجة.

٤- أبعاد الملعب والشبك ومواصفات الريشة:

أ- الملعب: يبلغ طول الملعب للفردي والزوجي هو ١٣,٤٠م أما العرض فللفردي هو ٥,١٨م وللزوجي هو ٦,١٠م.

ب- الشبك: يبلغ ارتفاع الشبك ١٥٥سم عن جانبي القائمين، وفي المنتصف ١٥٢,٤سم أما عرض الشبك فهو ٧٦ سم.

ج- الريشة: تتألف الريشة من ١٦ قطعة من الريش الطبيعي، تثبت على قطعة فلينية (نصف كرة)، ويراوح طول الريشة بين ٦٤ و٧٠ مم ووزنها يراوح بين ٤,٧٤ ٥,٥٠ غ، ويمكن أن تكون الريشة مصنوعة من البلاستيك، شرط أن تتوفر فيها المواصفات الواردة أعلاه من حيث الوزن والطول والقاعدة.

أبرز اللاعبين العرب:

برز الأبطال السوريون كأفضل اللاعبين العرب بهذه الرياضة، ومنهم رشاد خانكان، وبلال بنيان، وباسل الدرة، وطارق شلهوم وكلهم أحرزوا بطولة العرب، إضافة إلى المصري كريم شديد، وعلى الصعيد الأنثوي برزت السورية إيفا قطريب أفضل لاعبة عربية[1].

(1) مجد خفاجي، الموسوعة العربية.

حرف السين

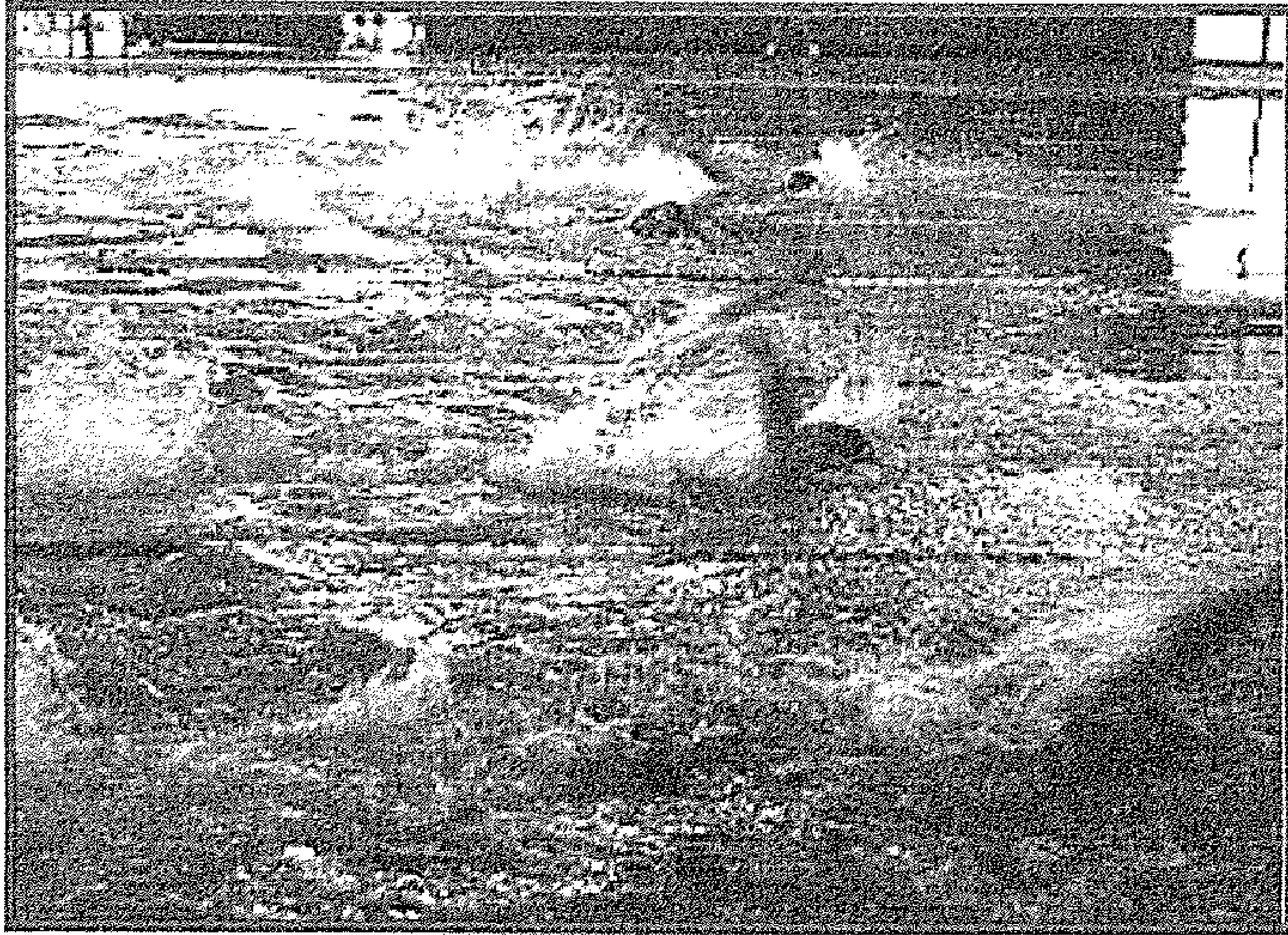
ساعة التوقيت: shot clock

ساعة تحدد الوقت الذي يمكن للفريق التصويب ضمنه، وهو ٢٤ ثانية بمباريات NBA، أما في المباريات الجامعية فهو ٣٥ ثانية للرجال، و٣٠ ثانية للسيدات.

ساعة اللعب: game clock

وهي تبين الوقت المتبقي في الأشواط الأربعة التي تبلغ مدة كل منها ١٢ دقيقة في مباريات NBA، و٢٠ دقيقة في مباريات الجامعات.

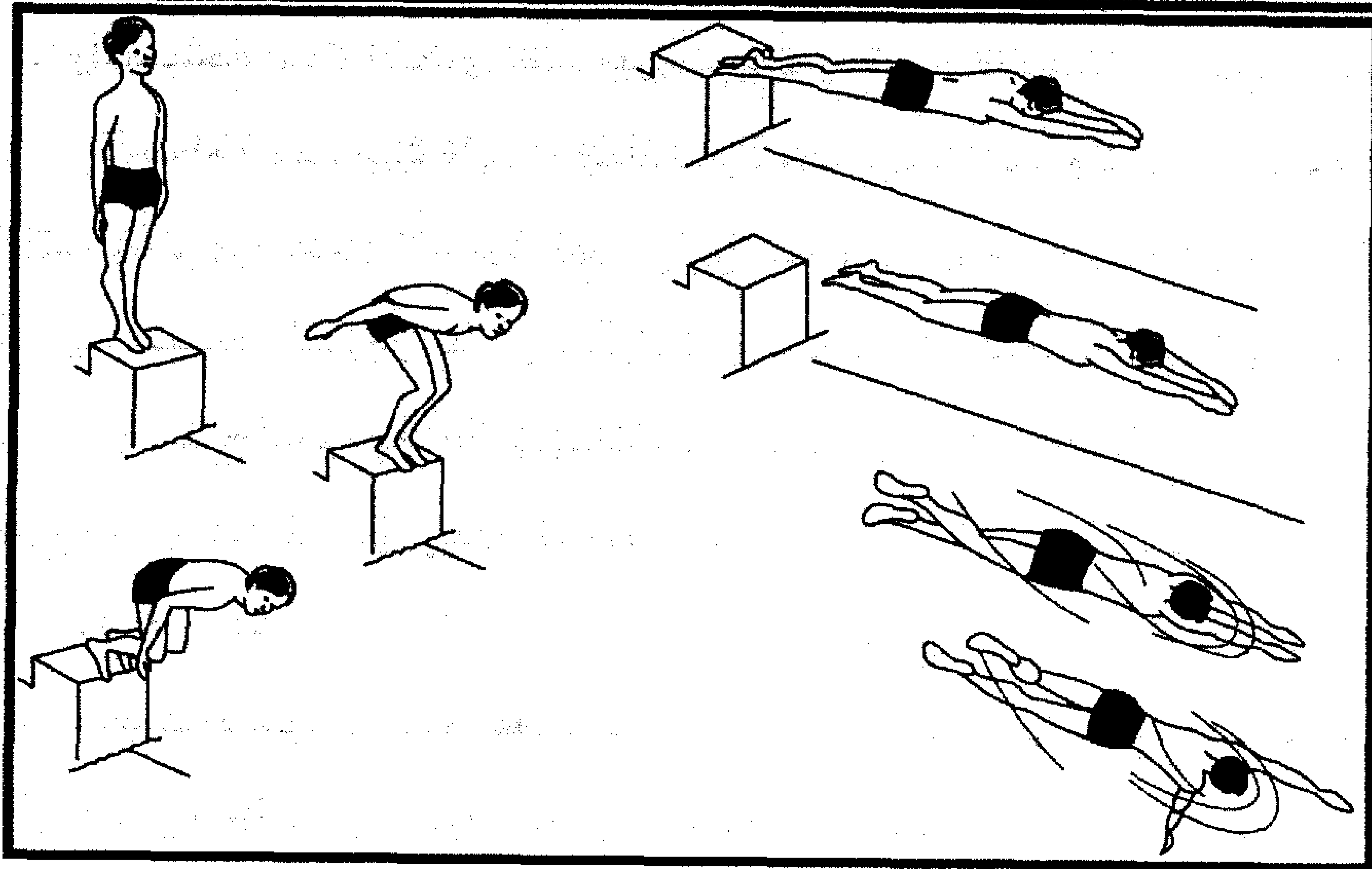
سباحة: Swimming

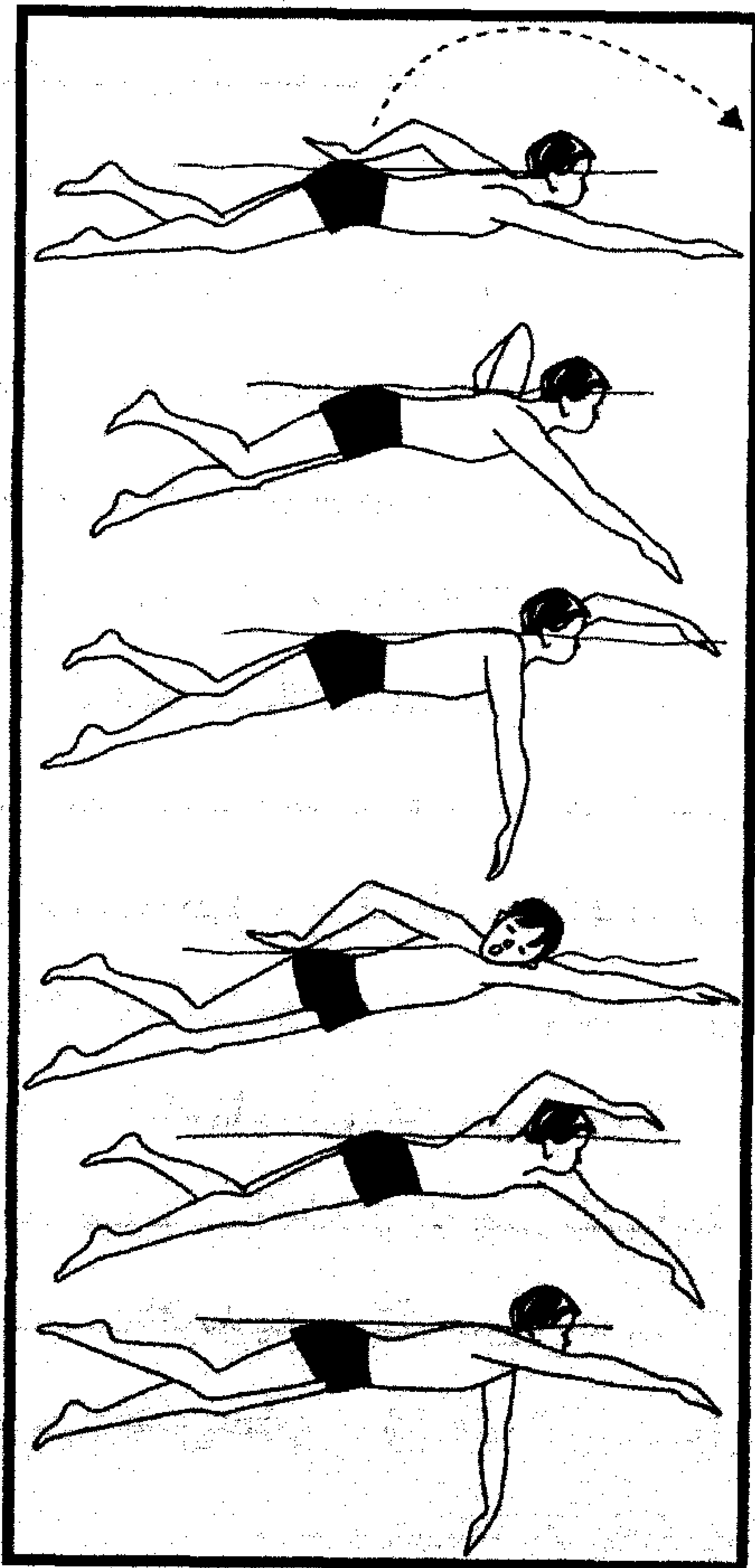


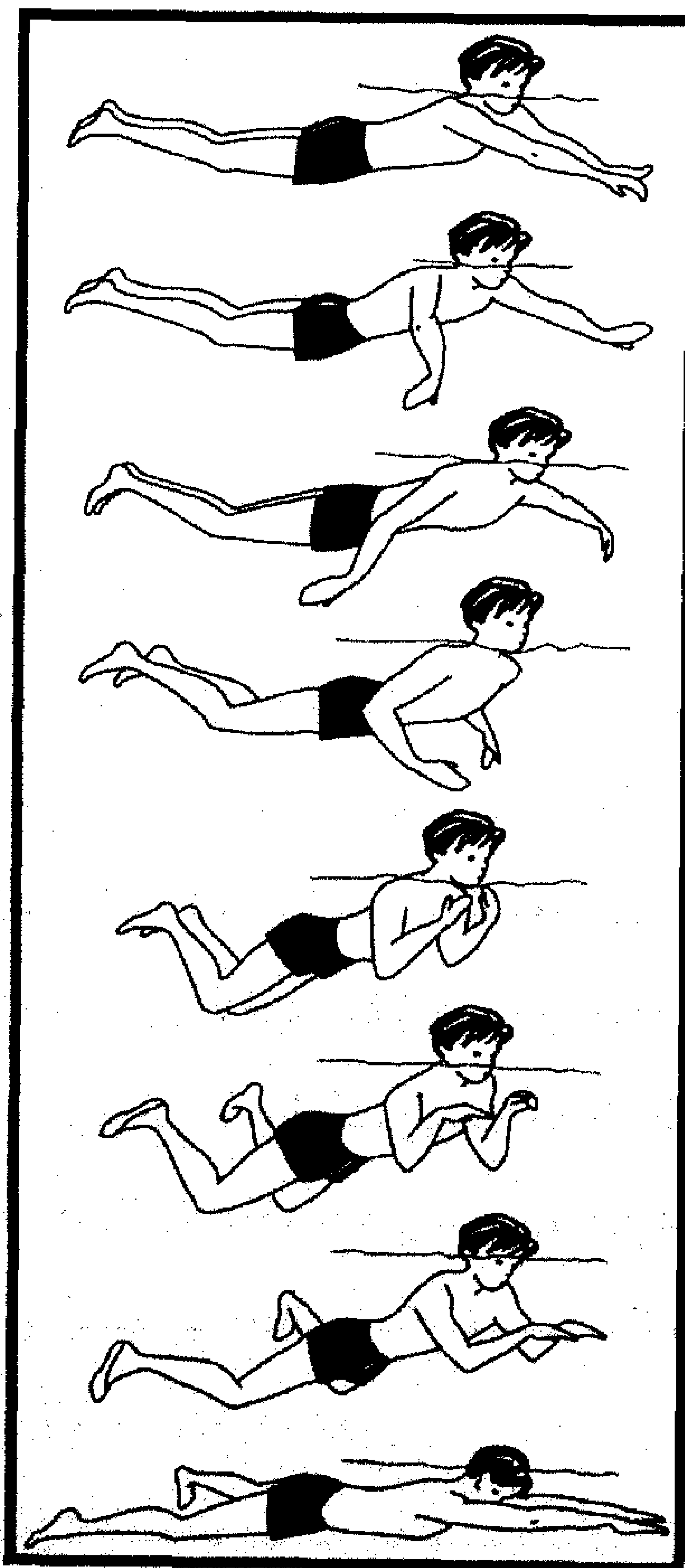
سباحة الظهر

السباحة Swimming السباحة نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرّك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين، والسباحة نمط شائع للترويح، ورياضة عالمية مهمة فضلاً عن كونها تمارين صحية، تمارس رياضة السباحة في مياه الأنهار والبحيرات والبحار أو في المسابح المكشوفة والمغلقة أكان ذلك من أجل المتعة والاستجمام أم النشاط البدني الخاص أم من أجل التعلم والتدريب والمنافسة في بطولاتها الخاصة، يسبح الناس في الأعمار كافة من صغارهم إلى كبارهم، وتؤمّن آلاف الجمعيات أحواض السباحة لمنسوبيها، كما أن كثيراً من العائلات لديها أحواض سباحة في حدائق منازلها أو في الأفنية الخلفية.

وقد مارسها الإنسان قديماً من أجل استمرار بقائه أو لقيمتها الإنسانية وإنقاذ الغرقى إضافة إلى قيمة المياه الصحية والاقتصادية والرياضية، وخلال القرن العشرين الميلادي، أصبحت السباحة رياضة تنافسية رئيسية، حيث يتنافس ألوف السباحين في مهرجانات تنظمها المدارس والكليات ونوادي السباحة، ويشارك أفضل السباحين العالميين في كثير من مناطق العالم في مسابقات السباحة السنوية، وتشكل تلك المسابقات جانباً مهماً من دورات الألعاب الأولمبية الصيفية، وقد حاول كثير من سباحي المسافات الطويلة تحقيق بطولات في عبور القنال الإنكليزي، أو خليج الكوك الواقع بين الجزيرة الشمالية والجزيرة الجنوبية من نيوزيلندا، ويستمتع السباحون المتازون بألوان أخرى من الرياضات المائية وتشمل: الغطس من على المقْفَز، أو من على المنصّة، وركوب الأمواج، والتزلج على الماء، والإبحار باللوح، وكرة الماء، والغطس العميق بجهاز تنفس، والسباحة المتزامنة، تخدم القدرة على السباحة الجيدة رياضات مائية أخرى مثل الصيد، وركوب الزوارق حيث تجعلها أكثر أماناً ومتعة، وفضلاً عن ذلك فإن القدرة على السباحة قد تنقذ حياة شخص إذا ما تعرض للغرق.







والسباحة أحد أفضل التمارين الرياضية للمحافظة على اللياقة البدنية، وتمارس السباحة اليوم في الهواء الطلق والشمس الدافئة والمياه المنعشة وتؤثر حركاتها في تطوير عمل الأجهزة العضوية في جسم الإنسان فهي تحسّن عمل القلب، وتسهم في تنشيط الدورة الدموية والتنفس، كما تساعد على تقوية المفاصل والعضلات ولوضع الجسم الأفقي في الماء يفاد منها في علاج إصابات العمود الفقري وتصحيح التشوهات البدنية وبناء الجسم السليم.

تاريخ السباحة:

عرفت السباحة منذ عهد بعيد، وأول من مارس السباحة هم سكان الشواطئ النهرية والبحرية، ويدل على ذلك بعض الرسومات الأثرية التي وجدت في ليبيا والعراق، وفي رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة، ويعتقد بأن السباحة بتبادل حركة الذراعين في الماء تشبه اليوم تقريباً سباحة الزحف.

وقد ذكرت السباحة منذ عام ٢٠٠٠ ق.م. في ملحمة كلكامش، والإلياذة، والأوذيسا، وفي الكتاب المقدس، واستخدمت السباحة لأغراض عسكرية عند اليونانيين والرومانيين القدماء وفي أوروبا الوسطى، وصدر أول كتاب تعليمي للسباحة عام ١٥٣٨م لمؤلفه البروفسور الألماني نيكولاس ونمان Wynman.

بدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا في عام ١٨٠٠ تقريباً، وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر، ومع بداية القرن الثامن عشر زاد انتشار السباحة، وزادت معرفة الناس بأهميتها، ومنذ القرن التاسع عشر تم تعليم السباحة على الأرض أولاً ثم في الماء، كانت السباحة جزء من الألعاب الأولمبية منذ أول دورة عام ١٨٩٦ بأثينا، اليونان، وتأسست في نصفه الثاني اتحادات السباحة الوطنية في أوروبا، وتأسس الاتحاد الدولي للسباحة للهواة FINA عام ١٩٠٨، وانضم إليه معظم الاتحادات الوطنية، وتأسس الاتحاد العربي السوري عام ١٩٤٧ واتحاد السباحة العربي بدمشق عام ١٩٨٣.

أصبحت سباحة الفراشة أسلوباً مستقلاً في عام ١٩٥٢، يُحتمل أن القدماء تعلموا كيف يسبحون، بتقليدهم الحيوانات في تحرّكاتها عبر الماء، ثم أصبحت السباحة شكلاً مألوفاً في التمارين وللترويح في كثير من الدول القديمة ومنها آشور (في أعالي نهر دجلة) ومصر واليونان وروما، ولكن شعبية السباحة اضمحلّت إبان العصور الوسطى بين القرنين الخامس والسادس عشر الميلاديين، فقد تملّك الخوف من السباحة كثيراً من الناس ظناً منهم أن الماء مصدر الطاعون الدُّبَيلي وأمراض معينة أخرى، وفي بداية القرن التاسع عشر الميلادي استعادت السباحة شعبيتها، وفي منتصفه انتشرت مسابقات السباحة المنظمة، واستخدم السباحون ضربات الصدر، كما شاعت سباحة أسرع منها وهي سباحة الزحف الأسترالية التي تطورت في نهاية القرن التاسع عشر الميلادي، وقام جوني ويسمولر السباح الأمريكي في أوائل القرن العشرين الميلادي بتعديل هذه السباحة إلى ما يسمى الآن سباحة الزحف على البطن وهي أسرع أنواع السباحة وأوسعها انتشاراً، وقد بدأت المسابقات الدولية للسباحة "رجال" عام ١٨٩٦م في أول دورة للألعاب الأولمبية الحديثة، ثم أعقبها أول مسابقة نسائية أولمبية في السباحة عام ١٩١٢م، وفي تلك السنة فازت فاني ديورك الأسترالية بأول ميدالية ذهبية للنساء في الأولمبياد، ثم فاز ويسمولر بخمس ميداليات ذهبية في دورتي الأولمبياد عام ١٩٢٤م، ١٩٢٨م، وقد حقق أكثر من ٦٥ رقماً قياسياً في الولايات المتحدة والعالم، وفي هذا العام كان السباح المصري إسحاق حلمي أول سباح عربي يعبر المانش وعبر بعده كثيرون يتقدمهم حسن عبد الرحيم الذي عبر المانش أول مرة عام ١٩٤٨م، كذلك حقق البطلان السعوديان علوي محمد مكي والسيد فاخر رقمين قياسيين عالميين جديدين في سباق المانش عام ١٩٧٨م، أما دون فريزر وموراي روز، من أستراليا، فقد تألقا في دورات أولمبياد الخمسينيات والستينيات من القرن العشرين، حيث فازت فريزر بسباق ١٠٠ متر حرة للنساء أعوام ١٩٥٦ و١٩٦٠ و١٩٦٤م، أما روز فقد فاز بسباق ٤٠٠ متر رجال عامي ١٩٥٦ و١٩٦٠م ثم سباق ١,٥٠٠ متر عام ١٩٥٦م، وفاز مارك سبيتز الأمريكي عام ١٩٧٢م بسبع ميداليات ذهبية، وهو ما لم يحققه أي رياضي آخر في أولمبياد واحد.

وتقسم اليوم رياضة السباحة إلى: السباحة الشعبية، وسباحة المسافات الطويلة، وسباحة المسافات القصيرة:

١- السباحة الشعبية: قلد الناس بعضهم بعضاً وتعلموا الطفو والسباحة فوق سطح الماء، وظهرت أشكال سباحة مثل السباحة البحرية والنهرية والجانبية والمقصية ويد فوق يد وحركات تشبه سباحة الضفدع أو سباحة ذوات الأربع قوائم، ولا يوجد للسباحة الشعبية قواعد فنية ثابتة.

٢- سباحة المسافات الطويلة: عرفت السباحة لمسافات طويلة قديماً وخاصة بين جزر اليونان إلا أن المنافسة فيها لم تكن معروفة، وقد ظهرت شهرتها حديثاً منذ النصف الثاني من القرن التاسع عشر عندما قطع الكابتن ويب Mathew Webb بحر المانش (٣٤كم) عام ١٨٧٥ لأول مرة بين دوفر في إنكلترا وكاليه في فرنسا، وقلده كثيرون ومنهم أبطال عرب مثل إسحاق حلمي وهو أول سباح عربي قطع بحر المانش عام ١٩٢٨، وتبعه عدد كبير من السباحين العرب من مصر وسورية ولبنان وبعض دول الخليج العربي، وقد كان السباح الأرجنتيني أنطونيو أبرتونودو Antonio Abertonodo أول من قطع المانش في الاتجاهين بلا توقف عام ١٩٦١ في سبع ساعات وأربعين دقيقة.

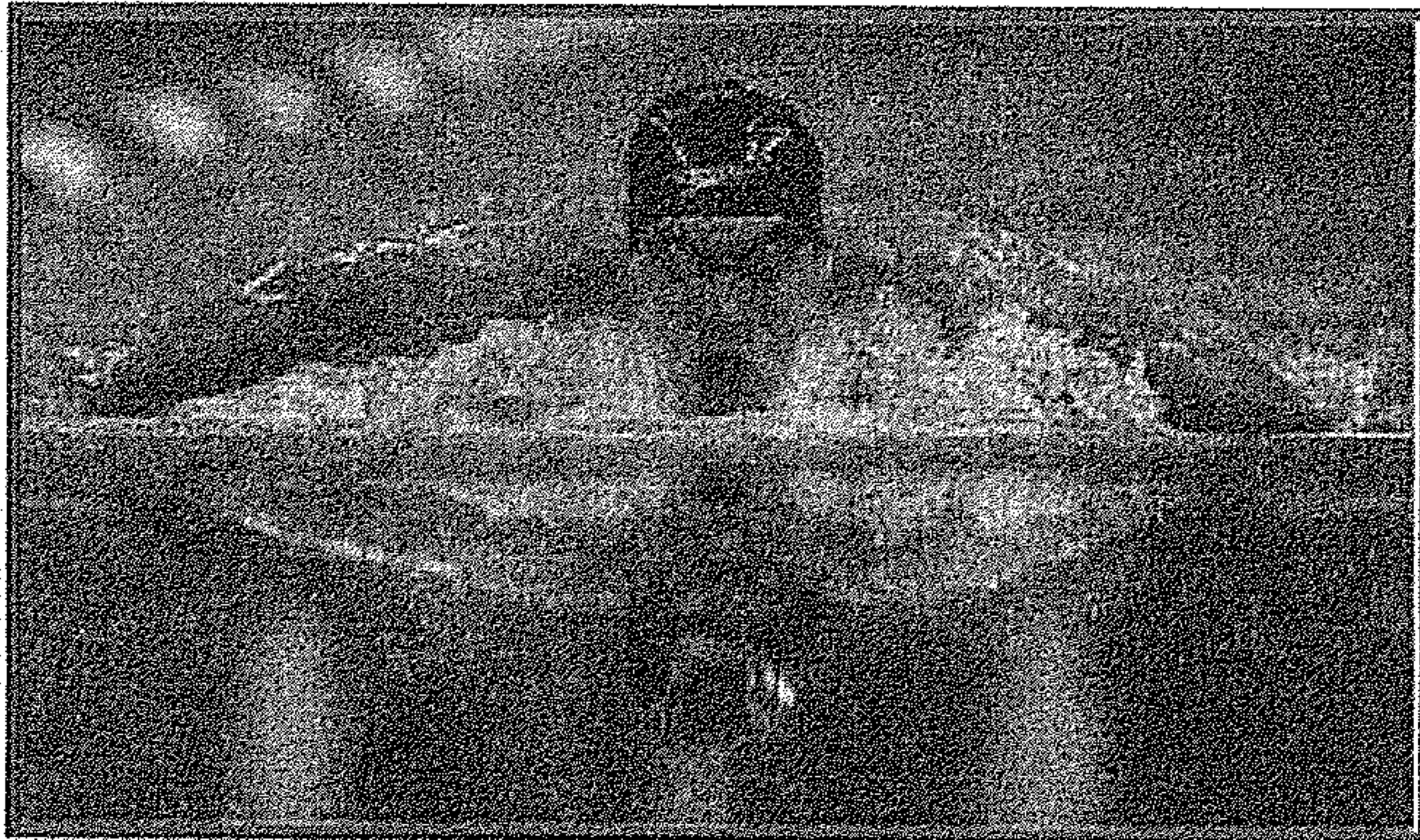
وعرف أيضاً سباق كابري نابولي سباق البحيرات الكندية وسباق اللوار وغيرها كثير، وعرف في الدول العربية سباق النيل الدولي وسباق جبلة اللاذقية وسباق صيدا بيروت وسباق شاطئ ضوء القمر بالدمام وقد حدد الاتحاد الدولي للسباحة مسافة (٥ كم- ١٠كم- ٢٠كم) سباقات دولية يشرف عليها ضمن حدود قياسية يتم مراقبتها جيداً.



٣- سباحة المسافات القصيرة: عرفت هذه التسمية في البلاد العربية لتميزها من السباحة الطويلة، وتؤدى مسابقات هذه السباحة بأربعة أنواع رئيسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي للهواة وتقام مبارياتها في مسابح مغلقة أو مكشوفة طولها ٥٠م وعرضها ٢٥م وعمقها لا يقل عن ١.٨٠م ولا يوجد فيها تيارات مائية، يقسم الحوض إلى ١٠مسارات (حارات) مرقمة من اليمين إلى اليسار من (٠- ٩) وتجري المسابقات في المسارات من (١- ٨) والتي يفصل بينها حبال تطفو على سطح الماء بوساطة أجسام مفرغة بلاستيكية خفيفة، يسبح المتسابق فوق خط أرضي مستقيم بين حبلين بادئاً من قفزة رأسية من فوق منصة البداية التي ترتفع من (٥٠- ٧٥) سم عن سطح الماء في مسابقات السباحة الحرة والفراشة والصدر، أما مسابقات الظهر فتكون بدايتها من حافة الحوض في الماء، ويتم الدوران والعودة بعد لمس الجدار المقابل في المسابقات فوق (٥٠) متر.

أنواع السباحة:

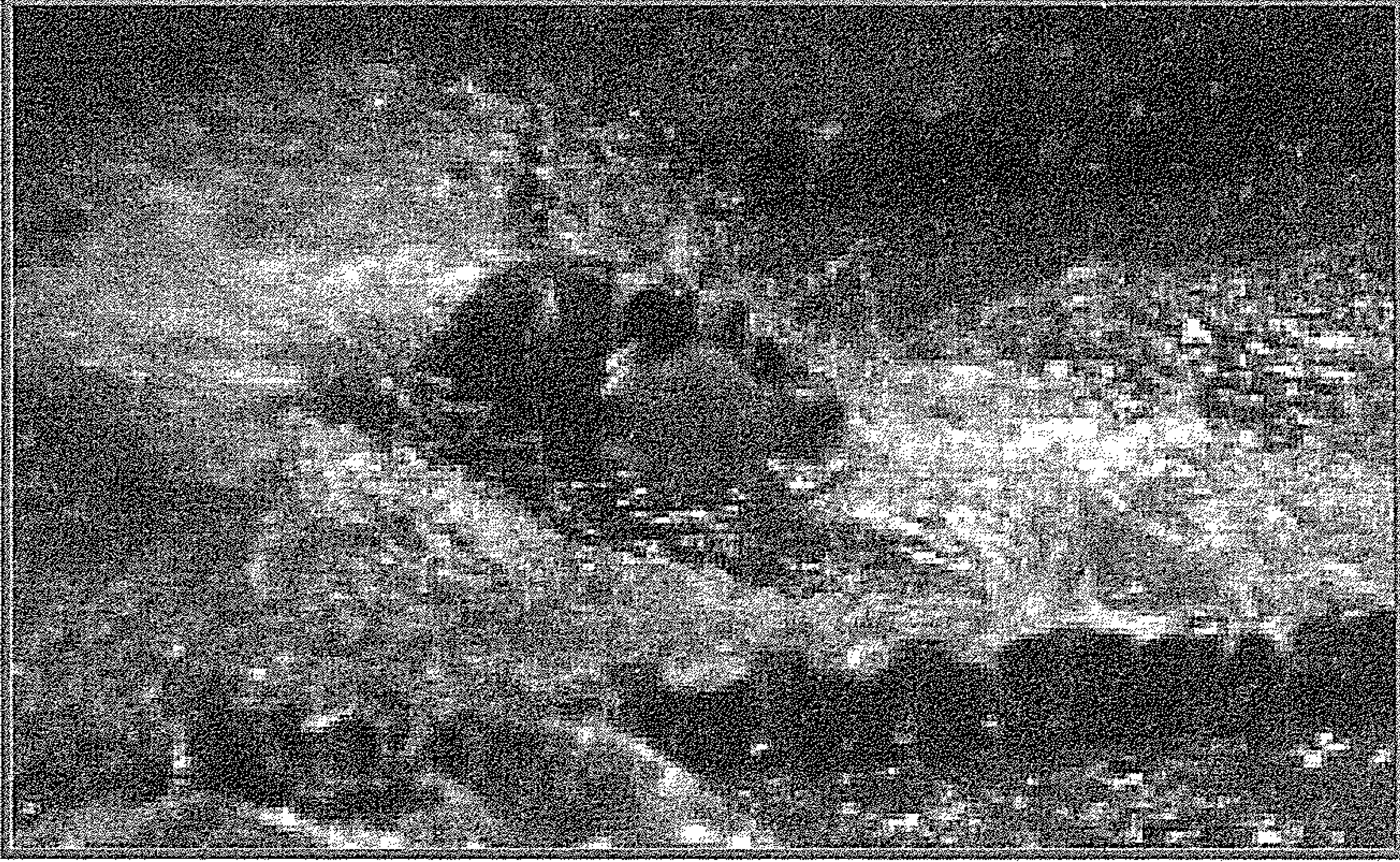
١- سباحة الصدر breast stroke: عرفت هذه السباحة قديماً وعرف أول كتاب تعليمي لها عام ١٥٣٨م، وتطور الأداء الحركي فيها للذراعين والرجلين بحيث تعمل على نحو تناظري، وتعتمد على قوة عضلات الرجلين الضامة لتحقيق نسبة ٧٠- ٨٠٪ من التقدم وتستخدم أيضاً في السباحة تحت الماء (بدون أجهزة غوص)، وإيقاعها حركة الذراعين تليها حركة الرجلين، وتعد من أبطأ أنواع السباحة من حيث السرعة لزيادة مقاومة الماء على الفخذين وعلى الصدر.



في سباحة الصدر يقوم السباح بوضع جسمه على الصدر، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض، يجب على السباح إظهار جزء من رأسه فوق الماء، إلا أنه بالإمكان عدم القيام بذلك في بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، سباقات السباحة على الصدر هي: ٥٠م، ١٠٠م، و٢٠٠م.

٢- السباحة على الظهر backstroke: عرفت هذه السباحة قديماً واستخدمت للراحة والاسترخاء فوق سطح الماء وتطورت حركاتها مع بداية القرن العشرين فبدلاً من تحريك الذراعين معاً فوق الماء وتحريك الرجلين حركة مقصية في الماء أصبحت تشبه حركة الزحف إنما وضع الجسم على الظهر، أي تؤدى بحركات تبادلية للذراعين وللرجلين ويتم سحب الذراع جانب الجسم ويتبع إيقاع التنفس فيها حركة الذراعين (شهيق وزفير) ويشبه إيقاعها الحركي سباحة الزحف، ويقوم السباح في سباحة الظهر بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران، ويقوم بالسباحة على الظهر طوال السباق، سباقات السباحة على الظهر هي: ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م.

٣- سباحة الفراشة butterflystroke: سميت هذه الطريقة بالفراشة لأن الذراعين تتحركان وتتمرجحان فوق سطح الماء لتبدأ بالسحب في الماء، وهي مشتقة من سباحة الصدر إلا أنها لا تستخدم اليوم إلا نادراً وفي التدريب وحلت محلها سباحة (الدلفين) أي تغيرت حركة الرجلين فقط فأصبحت تشبه حركة زعنفة الدلفين وإيقاعها حركة ذراعين ثم حركتا رجلي الدلفين، في سباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباقات سباحة الفراشة هي: ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م.



٤- السباحة الحرة (سباحة الزحف): يرجع الفضل في إبراز سباحة الزحف crawl swimming إلى السباح الأسترالي هيلي Healy الذي استخدم مع حركة الذراعين التبادلية في الماء حركة الرجلين التبادلية والعمودية في الماء وتستخدم سباحة الزحف في مسابقات السباحة الحرة لأنها أسرع أنواع السباحة وتأتي هذه السرعة من عمل الذراعين والرجلين التوافقي والانسيابي، ويساعد على تحقيق الوضع الأفقي للجسم على سطح الماء والتنفس الجانبي مع كل دورة ذراعين وإيقاعها ضربة ذراعين مع ٤- ٦ ضربات رجلين ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ٨٠٠م (نساء)، ١٥٠٠م (رجال).



وكثيراً ما نقرأ أو نسمع عن حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن أنها (متبادلة)، والتبادل يعني أن هناك جزئين من أجزاء الجسم (الذراعين) يقومان بالعمل بشكل متبادل، أي أن أحدهما يقوم بالعمل والثاني هو في وضع راحة (غير عامل) أو خارج الماء، وهذا المفهوم يطرح وعلى أعلى مستوى علمي (مناقشات الرسائل العلمية مثلاً).

وفي حقيقة الأمر، فان حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن بالتحديد هي ليست (متبادلة) بل هي (متعاقبة)، والحال هنا يختلف تماماً، حيث أن الذراعان تعقب أحدهما الأخرى، وتكونان في مرحلة من المراحل عاملتان معاً داخل الماء، وهو وضع مختلف عما هو عليه في سباحة الظهر، حيث أن الحركة في سباحة الظهر هي بالفعل متبادلة، فحين دخول إحدى الذراعين إلى الماء للعمل، تكون الأخرى قد أنهت العمل وتبدأ بالخروج خارج الماء.

وهذه الجزئية في حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن، أي كونها متعاقبة، هي إحدى الجزئيات العديدة التي جعلتها طريقة السباحة الأسرع بين طرائق السباحة الأربع[1].

وفي السباحة الحرة يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به، ولكن في سباقات التتابع والفردي المتنوعة يجب على السباح أن يؤدي أسلوباً مختلفاً عن أساليب سباحة الصدر والظهر والفراشة.



(١) سلام محمد الخطاط، ماجستير تربية رياضية- تخصص سباحة، عضوية الجمعية الأمريكية لمدربي السباحة (ASCA)، الأكاديمية الرياضية العراقية ٢٠١٠.

سباقات التنوع:

❖ التتابع المتنوع: في سباقات التتابع المتنوع تتبارى فرق مكونة من ٤ لاعبين، يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة ١٠٠م.

❖ الفردي المتنوع: في سباقات الفردي المتنوع يقوم السباح بالسباحة إما لمسافة ٢٠٠م أو ٤٠٠ م، في سباقات ٢٠٠م متنوع يستخدم السباح في كل ٥٠ متراً أسلوباً مختلفاً (الفراشة، الظهر، الصدر، الحر)، أما في سباقات ٤٠٠م متنوع، يغير السباح الأسلوب في كل ١٠٠م.

❖ سباحة تتابع حرة: ٤ × ١٠٠م، ٤ × ٢٠٠م.

ويمكن أن تجري هذه المسابقات في مسابح مغلقة بطول ٢٥م، ولها أرقامها القياسية الخاصة، كما يمكن للاتحادات الوطنية تحديد مسافات مغايرة للصغار والناشئين والشباب.

وتجري تصفيات السباقات إذا كان عدد السباحين المشاركين في السباق أكثر من ثمانية متسابقين قبل الظهر، وينتقى أفضل ١٦ متسابقاً منهم من التصفيات الأولى ويدخلوا تصفيات قبل النهائي بعد الظهر بتصفيتين، ويؤخذ أفضل أربعة متنافسين من كل مجموعة ليشتركوا في النهائي بعد ظهر اليوم الثاني، يحدد الفائزون حسب زمن وصولهم إلى نهاية المسافة.

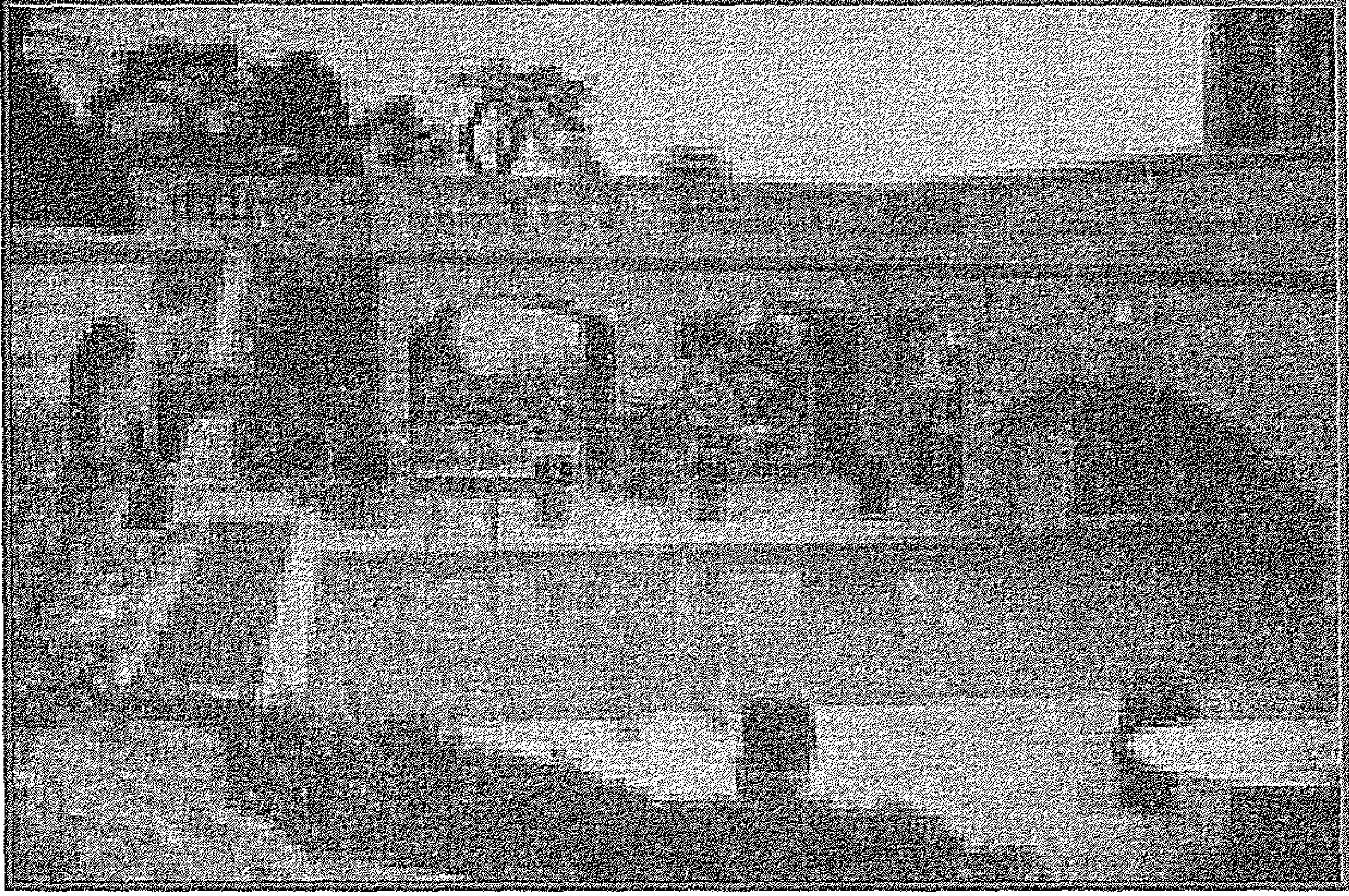
وتحتاج مسابقات السباحة إلى طاقم تحكيمي كبير يتكون من الحكم العام وحكام البدء والتوقيت والوصول والأداء والدوران وأمانة سر ويستعان اليوم بأجهزة الكمبيوتر والتوقيت الإلكتروني الدقيقة[1].

الرفسات والضربات في السباحة:

يحرك السبّاحون أرجلهم وأقدامهم وأذرعهم وأيديهم بطرق معينة لكي يدفعوا أنفسهم عبر الماء بسهولة وسرعة، ويطلق على حركات الأرجل والأقدام رفسات، وتتحد هذه الحركات مع حركات الذراعين واليدين المعروفة باسم ضربات.

---

(١) محمد شاهر شويكاني، الموسوعة العربية- بتصرف- .



السباحة من الرياضات المحببة المفيدة، تهيّأ لها المسابح الداخلية والخارجية، (في الصورة) أحد المسابح الخارجية

الرفسات الأساسية:

يستخدم السباحون أربعة أنواع من الرفسات وهي:

١- رفسة الرفرفة.

٢- رفسة سباحة الصدر.

٣- رفسة الدلفين.

٤- رفسة المقص.

تستخدم هذه الرفسات في عمل واحدة أو أكثر من الضربات كما يلي:

- رفسة الرّفرفة: هي الأكثر انتشاراً والأسهل على السباحين في تعلّمها. وينبغي أن تأتي القوة لأداء هذه الرفسة من أعلى الرِجل، تتحرك الرِجلان بالتناوب إلى أعلى وإلى أسفل مع الانثناء الخفيف للركبتين واسترخائهما، يأتي الدفع من القدمين، كما لو أنك تركل شيئاً عالقاً بأصابع قدميك.
- رفسة سباحة الصدر: ابدأ بمد رجليك إلى أقصى حد، وأصابع القدمين تشير للخلف، ثم اجعل عقبيك في اتجاه الوركين أسفل سطح الماء مباشرة، وعندما تقترب قدماك من وركيك اثن ركبتيك ثم أفردهما تجاه الخارج،

دوّر رسغي القدم (الكاحلين) لتكون أصابع قدميك متجهة نحو الخارج أيضاً، ثم ادفع قدميك إلى الخلف دون توقف واضمم رجليك معاً حتى تتجه أصابع رجليك نحو الخلف مرة أخرى.

- رفسة الدّلفين: تشبه رفسة الرفرفة، ولكنك في رفسة الدلفين تحرك كلتا الرجلين إلى أعلى وإلى أسفل في وقت واحد.
- رفسة المقص: تبدأ والجسم مدار على أي من جانبيه، ضم الرجلين معاً مع توجيه أصابع القدمين للخلف، اسحب ركبتك لأعلى ثم ابسط رجليك مفتوحتين جزئياً مثل نصْلي (فردتي) المقص المفتوحين، ومحركاً الرجل العلوية إلى الأمام من الورك، بعد ذلك أعد الرجلين معاً إلى وضعهما الأصلي بحركة تشبه حركة المقص.

الضربات الأساسية:

١- ضربة الكرول الأمامية.

٢- ضربة الظهر.

٣- ضربة الصدر.

٤- ضربة الفراشة.

٥- ضربة الجنْب.

- ضربة سباحة الكرول الأمامية: أسرع وأكثر الضربات شيوعاً، حرّك ذراعيك حركات دائرية مطردة متحدة مع رفسة الرّفرفة، اجعل يداً واحدةً فقط فوق سطح الماء، بينما تسحب اليد الأخرى لأسفل تحت الماء، تنفّس بإدارة رأسك إلى أحد الجانبين عندما تمر اليد على هذا الجانب عبر رجلك، استنشق من الفم، أما الزفير فيكون عبر الفم والأنف مع الاحتفاظ بوجهك في الماء.
- ضربة الظهر: تؤدّى وأنت راقد على ظهرك، وهي ضربة مريحة لأن وجهك يكون دائماً خارج الماء، ويتم التنفس بسهولة، ومثلما يحدث في ضربة

الزحف على الصدر، يتحرك كل ذراع بالتبادل داخل وخارج الماء في حركة دائرية مطردة بينما تقوم الرجلان برفسة الرفرفة.

- ضربة الصدر: ضربة أخرى مريحة تؤدّى بالتوافق مع رفسة سباحة الصدر، تبدأ ووجهك في الماء، وتبسط الذراعين والرجلين إلى أقصى حد، مع اتجاه راحتي اليدين نحو الخارج، بعد ذلك اسحب ذراعيك للخلف مع دفع يديك إلى أسفل وإلى الخارج، تواصل اليدان الحركة في شكل دائرة لتلتقيا تحت الذقن، وعندما تبدأ اليدان في الدفع إلى أسفل، ارفع رأسك كي تتنفس، وفي النهاية ابسط ذراعيك ورجليك مرة أخرى وانزلق للأمام، كرر هذه العمليات المتتابعة، قم بعمل رفسة الصدر في نهاية الضربة عندما تمتد ذراعاك للانزلاق.

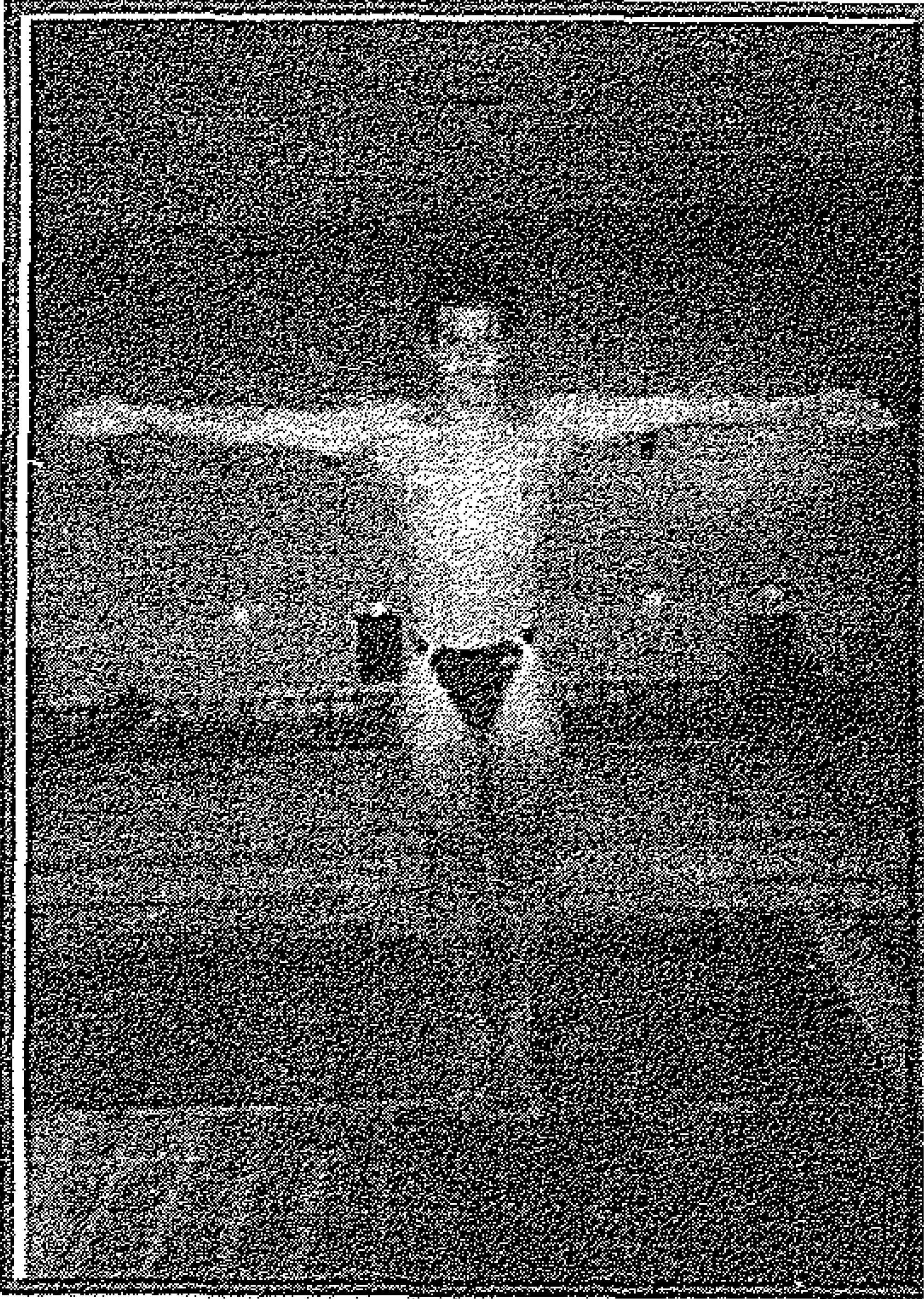
- ضربة الفراشة: ضربة صعبة التعلم، ولكنها رقيقة ورشيقة إذا أُدّيت بشكل صحيح، في هذه الضربة صوّب كلتا الذراعين للأمام فوق الماء ثم اسحبهما إلى أسفل وإلى الخلف حتى الرجلين، وعندما تبدأ ذراعاك في التحرك نحو رجليك ارفع رأسك إلى الأمام وخذ شهيقاً ثم غطّس رأسك في الماء وأخرج زفيراً عندما تحرك ذراعيك للأمام مرة أخرى، عليك عمل رفستي دلفين أثناء عمل ضربة كاملة، إحداهما عندما تدخل يديك في الماء والأخرى عندما يمر الذراعان تحت الجسم.

- ضربة الجنْب: تؤدّى وأنت في وضع جانبي، وعلى أي الجنبين الذي يحقق لك راحة أكثر، أسند رأسك إلى ذراعك المنخفض والمنبسط إلى الأمام مع لف راحة اليد إلى أسفل، ويكون الذراع العلوي فوق الجنْب ويضغط كف اليد المنخفضة لأسفل في الماء حتى يكون تحت الكتف، وفي نفس الوقت تنزلق اليد العليا إلى أعلى لتتلاقى مع اليد السفلى، وتؤدّي الرّجلان رفسة المقص، بينما الذراع السفلى إلى وضع الامتداد، وتضغط اليد العليا في اتجاه القدمين، وبذلك تندفع منزلقاً إلى الأمام قبل تكرار هذه العملية.

ضربات أخرى:

يستخدم السباحون عدداً آخر من الضربات إضافة إلى الضربات الخمس الأساسية وأكثرها أهمية ضربة التجديف الكلابي وضربة الظهر الأولية، ولكي تؤدّي ضربة التجديف الكلابي اجعل يديك على شكل فنجان، ودوّرهما في حركة دائرية تحت الماء، بحيث تكون إحدى اليدين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف ثم تؤدّي رفسة الرفرفة بمصاحبة ضربة التجديف الكلابية، أما الرأس فيبقى خارج الماء طوال أداء الضربة، أما ضربة الظهر الأولية فهي تؤدّى مثل ضربة الظهر العادية وأنت على ظهرك، ارفع يديك لأعلى على طول جانبي الجسم حتى كتفيك، بعد ذلك لف اليدين، وأفرد أصابعك للخارج ثم أدفع يديك لأسفل مع الانزلاق للأمام، ويؤدّي السباحون رفسة سباحة الصدر مع هذه الضربة.

السباحة في الدول العربية:



فيصل البغلي، لاعب منتخب دولة الكويت الوطني للغطس، يستعد للقيام بإحدى غطساته.

السباحة من النشاطات المحببة في كثير من الدول العربية، وكان يمارسها هواة بوصفها نشاطاً حراً، وتقتصر على المسافات الطويلة، ولكنها أصبحت تمارس بوصفها رياضة منذ إنشاء اتحادات السباحة، وكانت مصر من أولى الدول العربية التي أنشأت اتحاداً للسباحة، فقد أنشئ الاتحاد المصري للسباحة عام ١٩١٠م، وبدأ الاتحاد بتنظيم مسابقات السباحة للمسافات القصيرة التي كانت تقام في البداية في الحمامات البحرية على شاطئ البحر الأبيض المتوسط، وأقيمت أول بطولة للسباحة في الإسكندرية في مصر عام ١٩١٤م.وتطورت رياضة السباحة بعد ذلك، وتنوعت مظاهرها، وزاد الاهتمام بها، وأنشئت لها المسابح المستقلة في الأندية الرياضية المتعددة، وكانت هذه المسابح بمثابة مدارس مستقلة لتعليم السباحة والتدريب عليها، وتخرج فيها كثير من

السباحين المرموقين الذين حققوا كثيراً من النتائج المشرّفة على المستويات المحلية والدولية.

وبدأت المملكة العربية السعودية بتنظيم نشاطات رياضة السباحة منذ تشكيل الجمعية العربية السعودية للسباحة عام ١٩٧٣م التي تغير اسمها إلى الاتحاد السعودي للسباحة عام ١٩٧٦م، وكانت أول مساهمة للاتحاد السعودي في النشاطات الدولية في سباحة المسافات القصيرة عندما اشترك في مهرجان الشباب العربي الذي أقيم في ليبيا عام ١٩٧٥م، وكان أول نشاط دولي نظّمه الاتحاد بطولة الخليج العربي الثالثة لسباحة المسافات الطويلة للهواة في الدمام عام ١٩٧٦م، وأقام الاتحاد أول بطولة وطنية على مستوى المملكة في سباحة المسافات القصيرة والغطس وكرة الماء عام ١٩٧٧م، وتوالى بعد ذلك اشتراك الاتحاد في مختلف المناسبات الخليجية والعربية والدولية، وتنظيمه للعديد من بطولات السباحة بمظاهرها المتنوعة وعلى كافة المستويات.

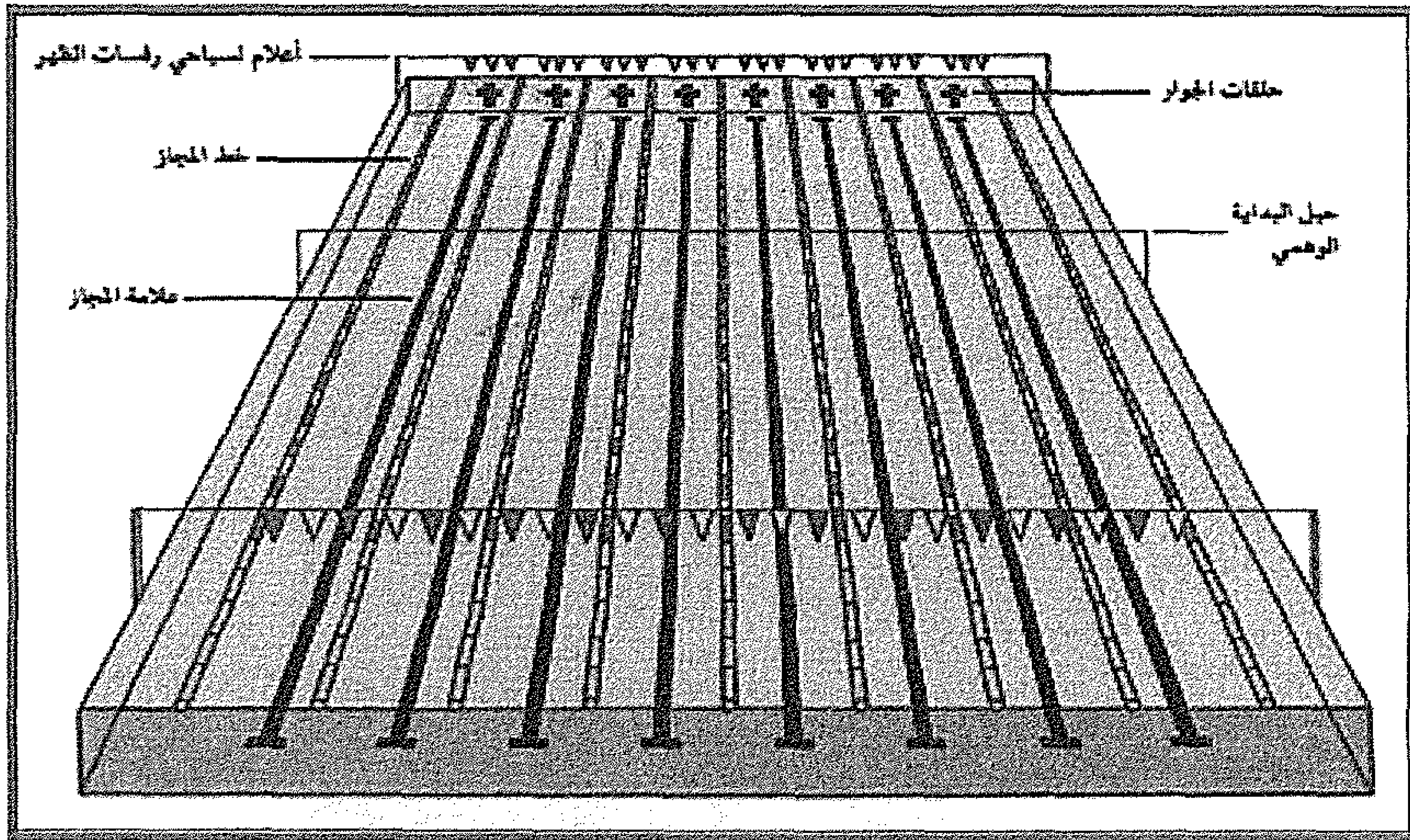
تأسس اتحاد الخليج العربي للسباحة بدعوة من المملكة العربية السعودية عام ١٩٧٦م، وهو يشرف على بطولات السباحة المتنوعة التي تقام على مستوى دول الخليج العربية سنوياً، ومن بطولات السباحة التي تنظم على مستوى دول الخليج العربية بانتظام: بطولات مجلس التعاون لدول الخليج العربية لكل من السباحة عمومي، والسباحة للناشئين، وتشكل الاتحاد العربي للسباحة عام ١٩٨٣م، وهو يشرف على مختلف أنشطة السباحة التنافسية التي تتم على المستوى العربي، ومن بين الأنشطة العربية للسباحة التنافسية، البطولات العربية لكل من السباحة وألعاب الماء، والسباحة الطولية، والسباحة للناشئين والشباب، وكرة الماء عمومي، وكرة الماء للناشئين، وبطولة كأس العرب للسباحة الطولية.

يحفل سجل السباحين العرب بانتصارات مرموقة، ومن أحدث هذه الانتصارات فوز منتخب مصر للسباحة بالمركز الثاني في بطولة إفريقيا للسباحة لعام ١٩٩٧م حيث أحرز المنتخب أربع ميداليات ذهبية، وسبعاً فضية، وثلاث عشرة برونزية، وفي دورة ألعاب البحر المتوسط الثالثة عشرة التي أقيمت عام ١٩٩٧م في

مدينة باري بإيطاليا أحرز السباح الجزائري سليم إلياس ميداليتين: إحداهما ذهبية لفوزه بالمركز الأول في سباق السباحة لمسافة ١٠٠متر حرة، والأخرى فضية لفوزه بالمركز الثاني في سباق السباحة لمسافة ٥٠متراً حرة، وأحرزت السباحة المصرية رانيا علواني ميداليتين ذهبيتين لفوزها بالمركز الأول في سباق السباحة لمسافة ٥٠ متراً وتحطيمها الرقم القياسي لهذا السباق وقدره ٢٦٣١ ثانية، حيث سجلت زمناً قدره ٢٥٩٠ ثانية، وسباق السباحة لمسافة ١٠٠متر حرة وتحطيمها الرقم القياسي السابق أيضاً، ثم أحرزت ميدالية فضية في سباق السباحة لمسافة ٢٠٠متر حرة حيث جاءت في المركز الثاني، وكان لرانيا علواني نصيب الأسد من ميداليات السباحة في الدورة الرياضية العربية الثامنة التي أقيمت عام ١٩٩٧م ببيروت في لبنان، حيث أحرزت إحدى عشرة ميدالية، منها تسع ميداليات ذهبية واثنتان فضيتان.

رياضة السباحة:

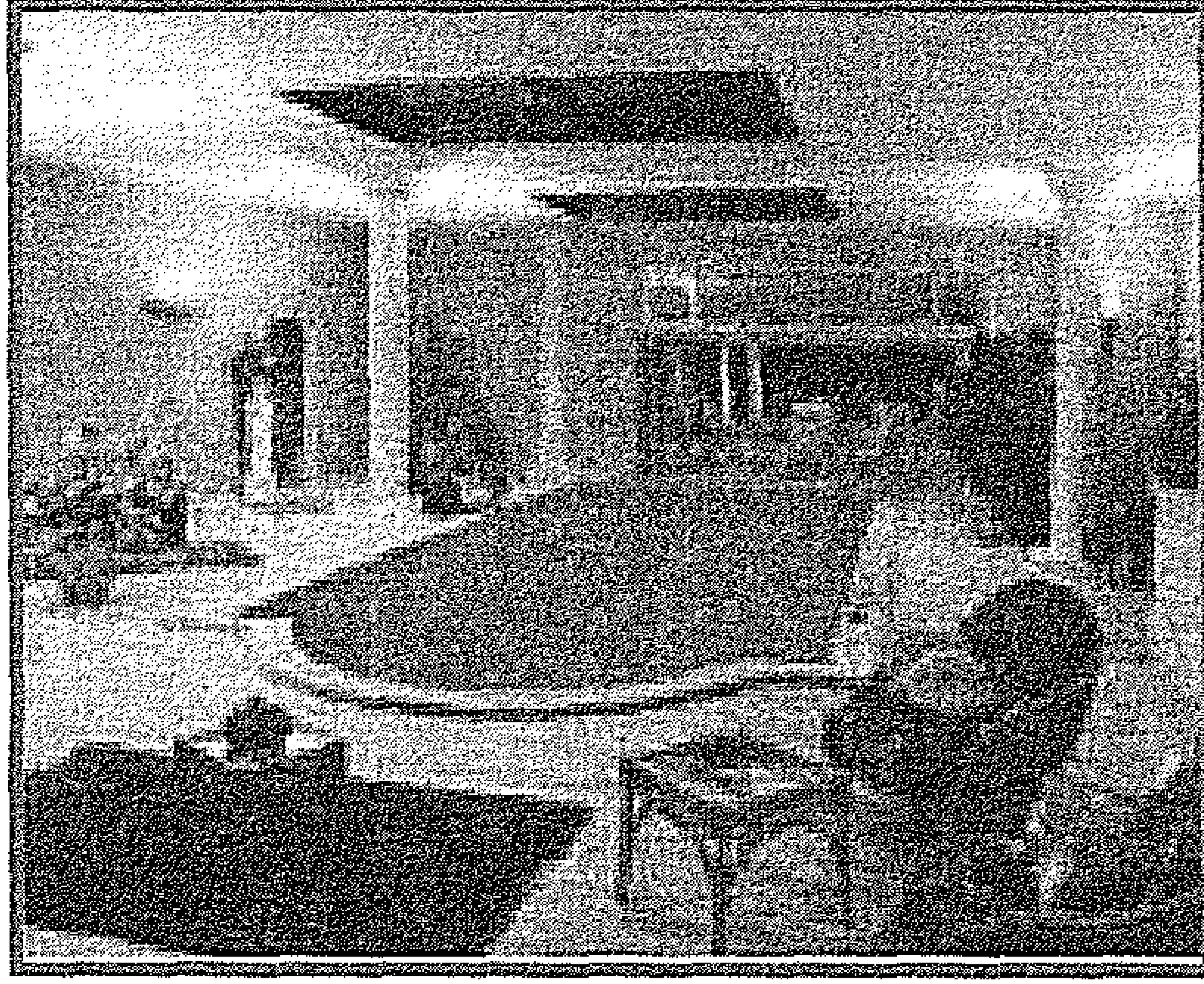
ينظم الاتحاد الدولي للسبّاحين الهواة المسابقات الدولية للسباحة وغيرها من الرياضات المائية على مستوى الهواة، ويتكون الاتحاد الدولي للسباحين الهواة من اتحادات وطنية من أكثر من ١٥٠ دولة.



مسبح قانوني مقسم إلى ممرات (مجازات) السباق ولكل مسبح قانوني سباح مجاز واحد، تشاهد حلقات الجوار والخطوط المجازية والعلامات المجازية لترشد كل سباح أثناء السباق، وقرب نهاية المجاز يوجد علم معلق على الماء ليحذر السباحين في سباقات رفسة الظهر عند اقترابهم من نهاية خط المجاز.

المسابح:

تقام مسابقات السباحة في المسابح طويلة المسار ويبلغ طولها ٥٠ متراً وأخرى قصيرة المسار ويبلغ طولها ٢٥ متراً، وتنقسم مسابح المسارات الطويلة إلى ستة أو ثمانية أو عشرة ممرات، ويبلغ عرض كل ممر بين مترين أو مترين ونصف المتر، وفي معظم مسابقات البطولات الوطنية يجب استخدام ثمانية ممرات في كل من المسابح طويلة المسار وقصيرة المسار، ويعترف الاتحاد الدولي للسباحين الهواة بالأرقام القياسية الدولية المسجّلة في مسابح المسارات الطويلة فقط.



المسْبَح من العناصر التي توفر نشاطاً ترفيهياً مميزاً لأفراد العائلة أو الأصدقاء، في الصورة أعلاه مسبح مغطّى في أحد المنازل.



مسبح مكشوف للتمرين في المركز الرياضي بالمملكة العربية السعودية.

ويجب أن يكون عمق الماء في المسابح القانونية ١.٢ متراً على الأقل، وفي درجة حرارة حوالي ٢٦°م، ويوجد بطول حوض السباحة عوامات تسمى خطوط الممر، وهي تحدد حدود الممر، وتساعد في حفظ سطح الماء ساكناً.

أنواع السباقات:

يشارك السباحون في خمسة أنواع من السباقات: السباحة الحرة، وسباحة الصدر، وسباحة الفراشة، والسباحة على الظهر، وسباق الفردي المتنوع، ففي سباق السباحة الحرة يختار السباح أي نوع يناسبه من السباحة، ولكن السبّاحين يستخدمون دائماً سباحة الزحف على البطن لأنها الأسرع، أما في سباق الفردي المتنوع فإن الرياضيين يسبحون لمسافات متساوية باستخدام أي من أنواع السباحة الأربعة، وفي المسابقات الوطنية والدولية تقام سباقات السباحة الحرة الفردية لمسافات ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠، ٨٠٠، ١، ٥٠٠ متر، أما سباحة الظهر، وسباحة الفراشة فإن طول مسافاتها ١٠٠، ٢٠٠ متر، وتكون مسابقة الفردي المتنوع لمسافة ٢٠٠، ٤٠٠ متر، وتعد مسابقات التتابع في السباحة من المنافسات الممتعة، فالفريق يتكون من أربعة سباحين يسبح كل منهم مسافة متساوية، وتشترك فرق الرجال والنساء في سباقات تتابع ٤٠٠ مترحرة، وتتابع ٤٠٠ مترفردي متنوع، وتتابع ٨٠٠ متر حرة، وفي سباق التتابع المتنوع يسبح كل عضو في الفريق بنوع مختلف من السباحة لمسافة ١٠٠متر، وفي مسابقات المياه المفتوحة التي تقام في الأنهار أو البحيرات أو المحيطات فإن المسافات تبلغ ٢٥كم في المسابقات الدولية و ٥كم أو ١٠كم أو ١٥كم في المسابقات الوطنية.

مسابقات السباحة:

تقام المسابقات بمستويات متنوعة بدءاً من المستوى المحلي حتى المستوى الدولي، ويشارك كثير من السباحين في المسابقات محدودة الوقت التي تجرى في المنافسات الكبرى، وعلى السباحين أن يراعوا في الأقل الأوقات المحددة للمسابقة التي يرغبونها حتى يُسمح لهم بالاشتراك فيها، وتضم المسابقات الكبيرة العديد من الإداريين: فالحَكَم هو الرئيس الرسمي للمسابقة، وهو الذي يشرف على الإداريين

الآخرين ويتأكد من أن السباحين ملتزمون بالقواعد القانونية، ولكل سبّاح ممر محدد لا يتعداه، والسباحون المؤهلون للإنجاز الأسرع يحتلون الممرات الوسطى، أما السباحون الأبطأ فهم يحتلون الممرات الخارجية، يبدأ السّباق عند سماع صوت مسدس أو بوق البدء، وفي أثناء السباق يقوم حكّام الممرات بمراقبة كل سبّاح، ودورانه عند نهاية حوض السباحة فإذا عاين الحكم ضربة أو دوراناً غير قانوني يلغي سباق السبّاح، وفي كثير من المسابقات يوجد نظام إلكتروني للتوقيت والتحكيم يحدد ترتيب النهاية لـ ١/١,٠٠٠ من الثانية، يبدأ الجهاز الآلي العمل مع إشارة البداية ويسجل الوقت لكل سبّاح بمجرد أن تلمس يده اللوحة المثبتة في نهاية حوض السباحة.

البدايات والمنعطفات:

يعتمد أداء السبّاح في السباق جزئياً على مدى استخدام مهاراته في بدء السباق، ودورانه في نهاية كل شوط، ففي بداية سباق السباحة الحرة، وسباحة الصدر وسباحة الفراشة، يكسب السبّاح وقتاً بالاندفاع في الهواء لأبعد مسافة ممكنة للأمام عند الغطس للنزول في الماء وقبل أن يلمس الماء.

وينطلق السباحون في هذه المسابقات من فوق منصات بداية مرتفعة، أما في سباقات سباحة الظهر فإنهم يبدأون في الماء وظهورهم مواجهة للممر، فهم يمسكون بمكعبات البدء المتصلة بنهاية حوض السباحة، وعند إشارة البدء تكون ظهورهم مقوسة إلى حدٍّ ما، ويستخدمون القدمين للاندفاع في اتجاه نهاية حوض السباحة بأقصى قوة ممكنة، وتوفر الدورانات السريعة أيضاً الوقت للسبّاح، ففي السباحة الحرة وسباحة الظهر يلجأ السبّاحون إلى الدوران باستخدام طريقة النتر أو الشقلبة وهم في هذا الدوران يعملون شقلبة تحت الماء لعكس اتجاههم بعد لمسهم نهاية المسبح.

ويستخدم سباحو الصدر والفراشة الدوران المفتوح الذي يحتفظون فيه برؤوسهم فوق الماء أثناء عكس اتجاههم.

حوض السباحة الدولي:

يبلغ طول حوض السباحة الدولي ٥٠م، وعرضه ٢١م، وعمقه ١,٨٠م، يوجد به ثمانية حارات، طول كل واحدة منهم ٢,٥م، يفصل بينهم حبال تمتد على طول الحوض، أما بالنسبة لمنصة البداية فهي على ارتفاع نصف أو ثلاثة أرباع متر فوق سطح ماء الحوض.

السباحة التوقيتية (التزامنية): synchronized swimming

هي رياضة مائية توحّد مهارات الرشاقة مع مهارات التوقيت مع المهارات البهلوانية، وهي رياضة خاصة بالسيدات وتعرف أيضاً بالسباحة الإيقاعية أو الباليه المائي، وهي عبارة عن حركات رياضية تؤدى على إيقاع موسيقي معين والحالة النفسية التي تضفيها، بطريقة تشبه رقص الباليه، وتتطلب مستوى عالياً في إتقان السباحة وقدرة تامة على التحكم في عضلات الجسم، وكفاءة عالية في التركيز الذهني مع حس موسيقي عال، وتجري مسابقاتها فردياً أو زوجياً أو فرقياً.

يرجع تاريخ نشوء هذه الرياضة إلى نهاية القرن التاسع عشر في إنكلترا، ثم بدأت شهرتها الأوربية والعالمية بعد عام ١٩٢٠، وقد بدأت لوناً من السباحة الاستعراضية في الاستعراضات المائية، وظلت سمة محببة في مثل هذه الاستعراضات حتى عام ١٩٥٢م، وانتقلت إلى أمريكا عام ١٩٣٤، حيث تطورت هناك ووضعت قواعدها وأصول حركاتها كرياضة، وأقيمت أول مسابقة عالمية لها عام ١٩٥٤ في لايبزيغ، ثم رُصدت لها الميداليات لأول مرة الانطلاقة الرسمية لهذه الرياضة في الألعاب الأولمبية الصيفية عام ١٩٨٤م، ولأنها رياضة جذابة وملفتة، فقد حظيت باهتمام جماهيري وإعلامي تجاوز كل التوقعات مما ساعد على تطور حركاتها بسرعة وأفسحت المجال للمدربين للتجديد والابتكار فصارت حركاتها أكثر تعقيداً وإثارة، ومن الرواد الأوائل جافين Javin من المكسيك وجان آن برانت Jan Ann Brant من هولندا، ودونا سميث Dona Smith من كندا، ودون كين Don Kean من أمريكا، وتاكو سايكو Taco Siko من اليابان، وصفية ثروت من مصر.

وللسباحة التوقيتية أهميتها الصحية والوظيفية لأجهزة الجسم، وتحتاج إلى تحكم خاص بالتنفس والأداء الحركي الذي يتكون من حركات رشيقة متناسقة ومترابطة تؤدى بتشكيلات وأشكال مختلفة فردياً أو زوجياً أو جماعياً مع الموسيقى بطريقة انسيابية سهلة ومنتظمة وتعبيرية، ولكل حركة وضع ابتدائي ونهائي، والحركات نوعان: اختيارية وإجبارية، وللعبة مبادئ أساسية للإفادة من حركات الذراعين والرأس والرجلين وحركات الالتفاف والغوص، وهذا يتطلب اتقاناً خاصاً لأوضاع الجسم الأساسية، المستقيم والمنحني والمكور، وللسباحة التوقيتية أشكال أساسية كالطفو النصفي والدولفين، والدولفين العكسي، والغوص المنحني والمبروم، والوقوف على اليدين وغيرها.



الموسيقى:

تعد الموسيقى العنصر الأساسي لهذه الرياضة، ولكل متسابقة حرية اختيار الموسيقى الخاصة بها، وعلى السّباحة الأكثر تقدماً أن تعرض تنوعاً أرفع وأصعب من الحركات، علماً بأن السباحات قادرات على سماع الموسيقى تحت الماء وهذا يسهل أداءهن وتناغم حركاتهن.

الأزياء:

تصمم الأزياء لتناسب الفكرة المطروحة للعرض، ولاسيما الاختيارية منها، ويجب أن تتصف بالخفة وتسهيل الحركة فقد تراجعت الأزياء التقليدية القديمة التي

تشبه ملابس الباليه الكلاسيكية أو الأوبرا لأنها ثقيلة، ترتدي السباحات خلال التدريب بدلات تدريب عادية مع مشبك للأنف (كالملقط) لمنع التهاب الجيوب الأنفية، وللمناسبات الخاصة تزين الأزياء بغطاء للرأس.

نظام السباحة التوقيتية:

تجري كل المباريات الدولية وفقاً لنظام الفينا FINA (الاتحاد الدولي للسباحة) وتتألف من قسمين:

- مسابقات الحركات الإجبارية وتنفذ المتسابقة فيها ٦عروض.
- مسابقات الحركات الحرة ويمكن للمتسابقة هنا اختيار الحركات التي ترغب فيها ذلك وفقاً للقانون الدولي.

تجري المسابقات في حوض مساحة سطحه ١٢م٢ على الأقل وعمقه ٣أمتار ويكون الماء شفافاً يسمح برؤية قعر المسبح وتكون درجة حرارته ٢٤درجة مئوية على الأقل.

المنافسات في السباحة التوقيتية:

تنقسم المنافسات في السباحة التوقيتية إلى مسابقات فردية، ومسابقات زوجية، ومسابقات ثلاثية، أو مسابقات فريق، ويضم الفريق الواحد من أربعة إلى خمسة أعضاء، ولكل فرد أو زوجي أو ثلاثي أو فريق متسابق نوعان من الحركات: التشكيلات والنمطيّة، فالتشكيلات هي الحركات البهلوانية، أما النمطية فهي تجمع بين التشكيلات وأنواع السباحة لتكوين أنماط مختلفة.

ويمكن في المسابقات الدولية استخدام أكثر من خمسين تشكيلاً، وهي تنقسم بدورها إلى سلسلتين، وفيها تكون السلسلة الثانية أكثر صعوبة من الأولى، ويجب أن يؤدي السبّاحون ثلاثة تشكيلات من السلسلة الأولى، وتشكيلين من السلسلة الثانية.

وتُعد سباحة الدّلفين شكلاً مألوفاً حيث يبدؤها السباحون طفواً على ظهورهم، ثم يدفعون أنفسهم داخل الماء برؤوسهم في البداية مع عمل دوران كامل، ثم يعودون إلى وضع الطفو.

وفي تشكيل انثناء الركبة في سباحة الدلفين يقوم السباحون بثني الركبة أثناء أدائهم حركة دائرية تحت الماء، وتقوم هيئة الحكّام بمنح النقاط لكل تشكيل أو نمط.

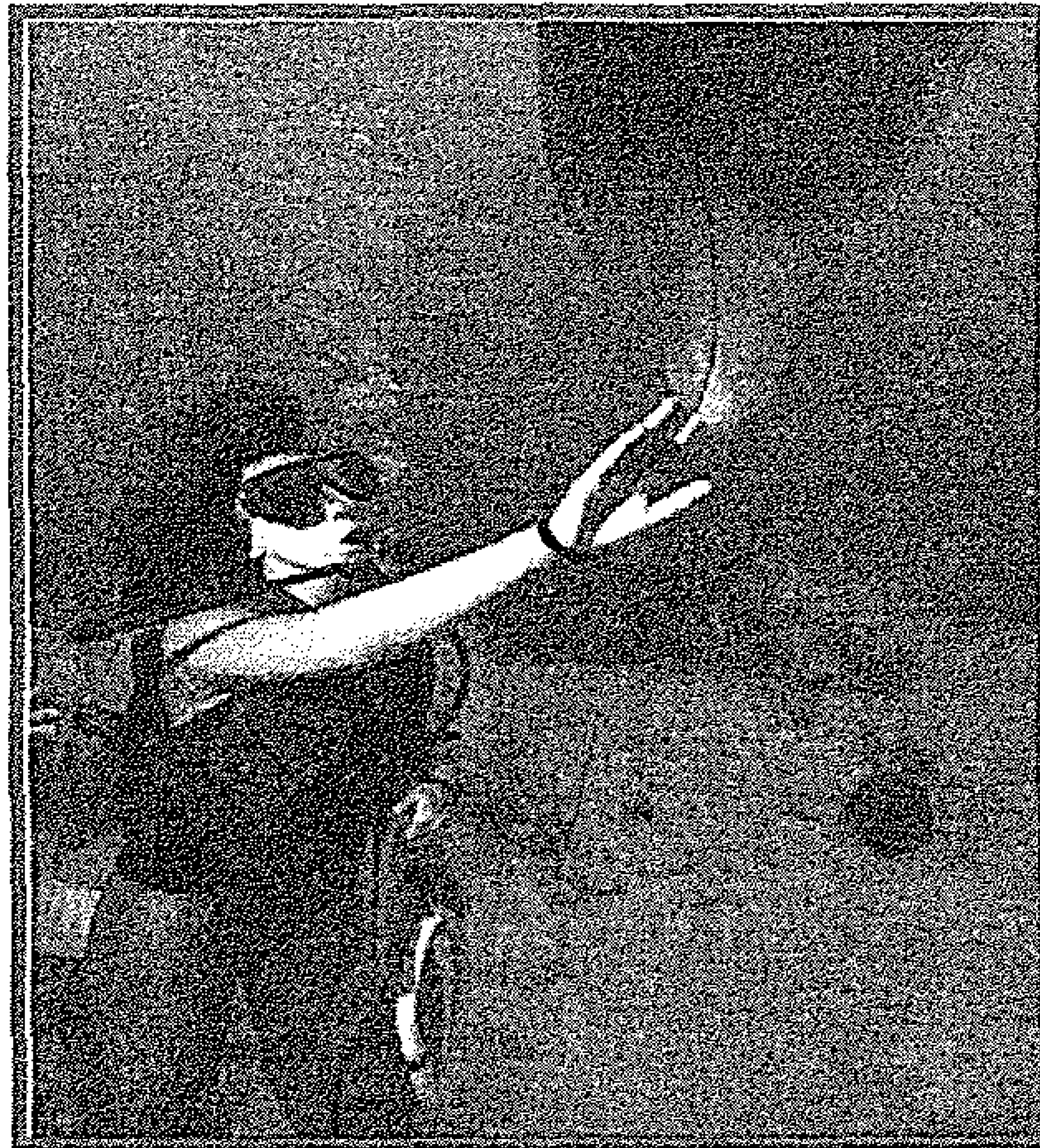
التحكيم:

بعد الانتهاء من كل تشكيل يقدّر الحُكام درجات للسباحين طبقاً لصعوبات ما قدموه من تشكيل وكذلك حسب درجة جودة الأداء.

وبالنسبة للنمطية فإن الحُكام يحددون درجتين لكل نمطية، إحداهما للتنفيذ، والأخرى للطريقة، فالتنفيذ يعكس ما أظهره السباحون من مهارات في تأدية التشكيلات والضربات، أما الطريقة فتشمل مدى إجادة السباحين في تحقيق تزامن حركاتهم مع الموسيقى، وفي العروض المائية واستعراضات السباحة يربط المتسابقون بين سباحتهم المتزامنة وبين حكاية أو موضوع أو فكرة، فمثلاً يستطيع فريق السباحين تمثيل قصة مثل: أليس في بلاد العجائب بمصاحبة الراوي، أو يختارون موضوعاً مثل فصول السنة يؤدونه بطريقة تعبيرية فيمثلون بالموسيقى الجانب المزاجي (النفسي) المصاحب لكل فصل.

تؤخذ علامات الحكام السبعة وتحذف أعلى وأدنى علامة ثم يؤخذ حاصل العلامات الخمس المتبقية، ويضرب بدرجة الصعوبة الخاصة بالحركة وتعلن الدرجة النهائية على هذا الأساس.

السباحة تحت الماء (الغوص): diving under water



عرف الغوص تحت الماء diving under water قديماً للتستر أو التخفي، ثم تطور إلى البحث عن مكنوزات البحار وأسرارها كالإسفنج والمرجان واللؤلؤ أو صيد الحيوانات المائية وغير ذلك، ثم تطورت أهدافه وأغراضه مع تطور الإنسان في أبحاثه العلمية والبحث عن الماء والنفط، أو لأهداف عسكرية خاصة، كالغواصات والضفادع البشرية والقوى البحرية وزرع أو كشف الألغام.

أما الغوص، بوصفه رياضة، فيهدف إلى معرفة أعماق البحار والبحيرات والاستمتاع بالحيد المرجاني والتصوير ومتابعة الأبحاث العلمية والإنقاذ، ولابد لمن يمارس هذه الرياضة من معرفة القوانين الفيزيائية للماء في الأعماق وضغط الماء وتأثير ذلك على الجسم وأجهزته الداخلية.

مراحل الغوص:

- الغوص والسباحة من دون أجهزة.
- الغوص بالقناع والزعانف وأنبوب التنفس.
- الغوص بالنفس الشخصي.
- الغوص بوساطة أسطوانات الهواء المضغوط.

الأداء الحركي والفني:

يستعمل الغواص في الأعماق العادية حتى ٥م خرطوم معقوف للتنفس من الفم، وزعانف للرجلين ونظارات خاصة تحوي الأنف والعينين معاً، ويراقب الغواص القاع أولاً من سطح الماء ثم يحاول النزول إلى القاع.

ويستخدم للأعماق الأكثر عمقاً جهاز الهواء المضغوط الذي يحمل على الظهر، ولباساً مطاطياً خاصاً يقيه ضغط الماء والبرد وزعانف للرجلين ويزود الغطاس بجهاز قياس الضغط وساعة توقيت وحربة أو آلة صيد وبوصلة للتوجه وجهاز إنارة وأحياناً جهاز تصوير وأدوات كتابة لتسجيل المعلومات المختلفة.

يشرف على هذه الرياضة اتحاد السباحة الدولي أو منظمة الدفاع المدني أو الهلال الأحمر أو الصليب الأحمر أو القوى البحرية العسكرية، ويقام لها مباريات محلية ودولية تشمل مسابقات الغوص تحت الماء لمسافات محددة أو مسابقات توجه

لاستخدام البوصلة مع جهاز الهواء المضغوط ويتم النـزول إلى الماء عمودياً أو مائلاً أو أفقياً بالتدريج.

أدوات الغوص:

يتطلب الغوص الأدوات الآتية:

- علم برتقالي يخترقه خط أبيض.
- جهاز ضغط الهواء.
- جهاز موزع الهواء.
- ساعة العمق لتحديد عمق المياه.
- ساعة ضغط الهواء في القارورة لمعرفة الكمية المتبقية.
- حزام الثقل ويستعمل لزيادة الوزن وسهولة الغوص.
- بدلات الغوص الخاصة.
- الضوء اليدوي.
- محرك التعبئة لإعادة ملء الهواء.
- المراكب المطاطية[1].

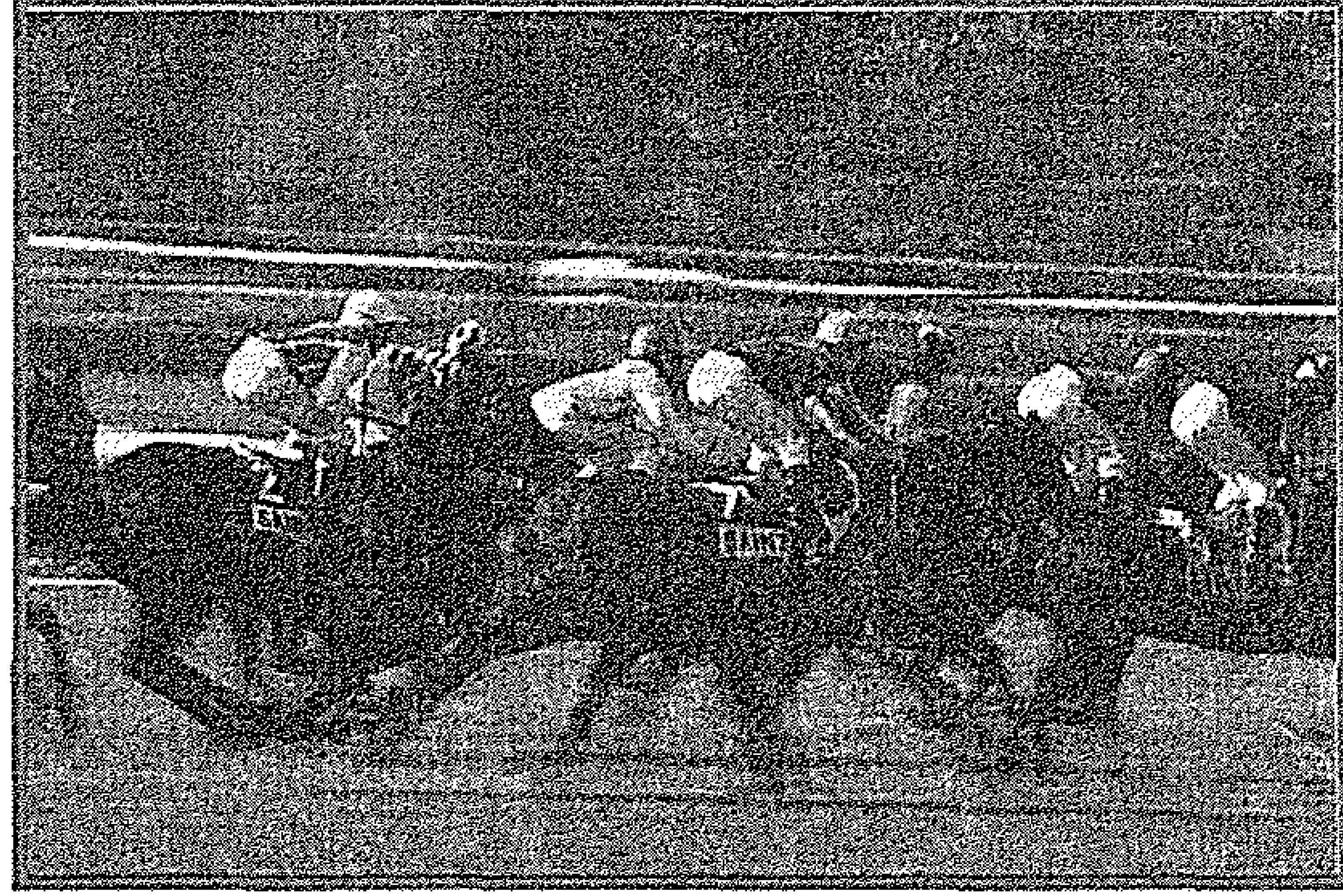
سباق الخيل: Horse racing

رياضة قديمة، تنوعت أشكالها وقوانينها وأنظمتها واختلفت بين دولة وأخرى، إلا أن الاتحاد العالمي للفروسية حدد أنواع السباقات المعترف بها والتي تندرج تحت إشرافه ووضع القوانين الناظمة لها.

هناك شكلان من سباق الخيل، السباق المستقيم، وسباق قفز الحواجز، إذ يقفز الحصان فوق موانع أو فوق حواجز توضع حول الساحة، وتختلف شروط الاشتراك في المباراة، والمسافات وأنواع الحواجز اختلافاً كبيراً بين أنواع السباقات.

(١) محمد السوسي، الموسوعة العربية.

ساحة السباق:



يمكن أن يكون سطح ساحات السباق عشبياً أو رملياً أو ثلجياً، أما شكل الساحة فيكون بيضوياً مع عدد من نقاط الانطلاق موزعة حول الساحة التي يكون طولها عادة ميلاً أو ميلين ونصف، وأحياناً أكثر من ذلك.

الموانع والحواجز:

يكون ارتفاع جميع الموانع أربعة أقدام ونصف، يوضع ١٢مانعاً في أول ميلين ثم ستة موانع على كل ميل إضافي، مع حفرة مائية في كل ميل عرضها ستة أقدام وعمقها قدمان يحميها مرتفع وسياج بارتفاع قدمين، كما يوجد على طول ساحة السباق حفرة مائية واحدة عرضها ١٢قدماً وعمقها قدمان يحميها سياج ارتفاعه ثلاثة أقدام.

أما الحواجز فيكون ارتفاعها ثلاثة أقدام ونصف، وتوضع ثمانية حواجز في أول ميلين وحاجز واحد لكل ربع ميل، بعد ذلك تصنع الحواجز بحيث يكون من السهل إيقاعها واستمرار الحصان في السباق.

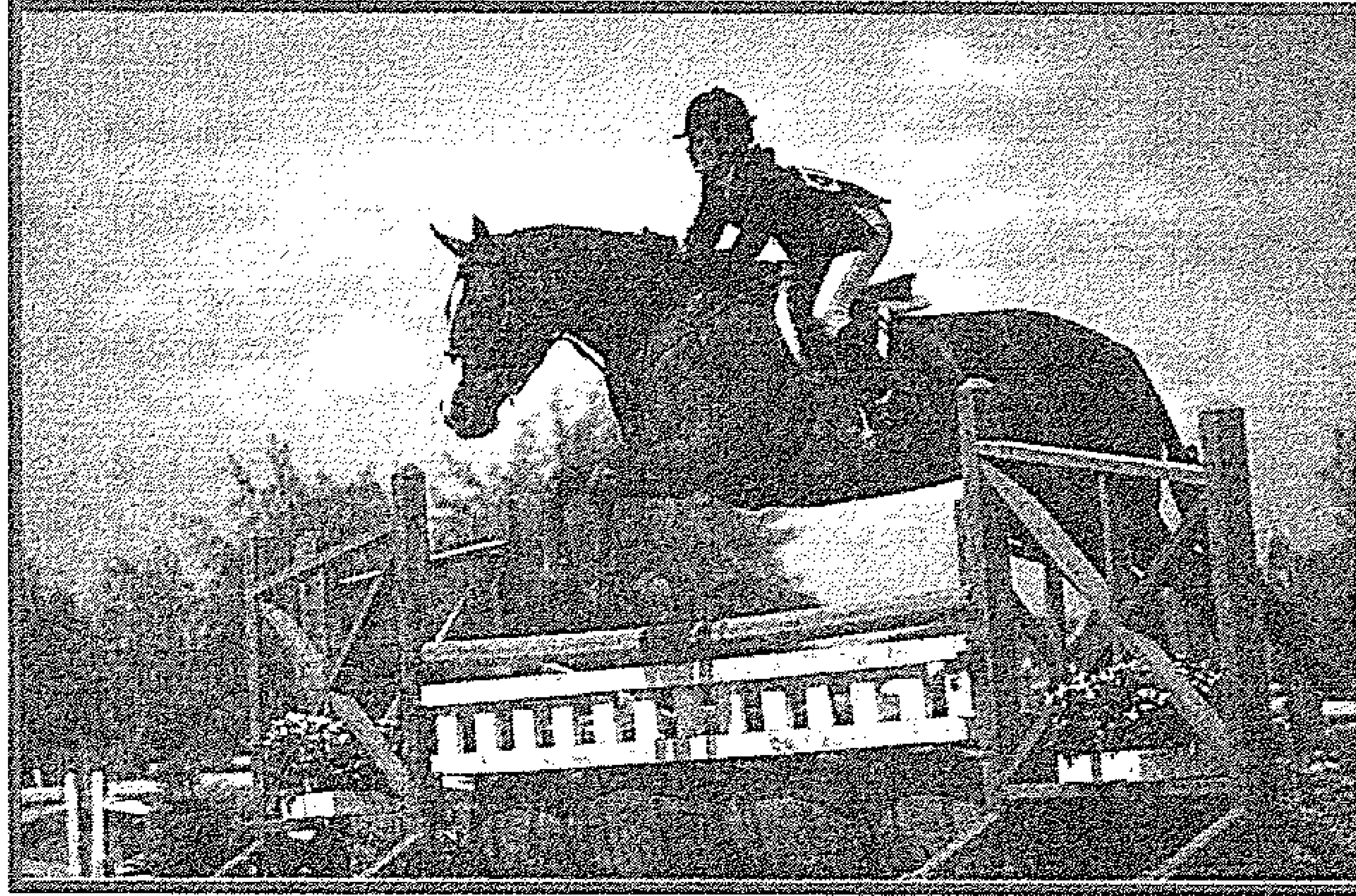
أنواع السباقات:

تختلف أنواع السباقات تبعاً للمسافات وأنواع الخيول والجوائز ونظام الوزن، وتتراوح مسافة السباق، في السباق المستقيم، بين نصف ميل إلى ٢٣.٤ميلاً، وهناك سباقات المبتدئين للأحصنة التي لم تشارك قبلاً، أو التي لم تفز في أي سباق، أو سباقات المبيع للأحصنة بعد مشاركتها.

بدء السباق:

ينتظم الفرسان في السباق المستقيم حسب الأرقام التي تحملها خيولهم، أما في سباقات القفز فتبدأ بمسير الفرسان أمام منصة الجمهور، بحيث يصلون إلى محطة الانطلاق في الوقت المقرر، ويبدأ السباق عادة من مرابط الانطلاق أو من بوابة الانطلاق في بعض الأحيان.

السباق:



بعد انطلاق الفرسان، يجوز للفارس الذي يسقط عن ظهر حصانه العودة لامتطائه من النقطة التي سقط فيها، ويلغى فوز أي حصان إذا تلقى أي مساعدة من أي شخص، باستثناء فارسه وذلك عند قيامه بعبور مانع، أو القفز فوق حاجز، كما يستبعد أي حصان يعرقل فارسه مسيرة أي حصان آخر، ويعد فائزاً بالسباق الحصان الذي يعبر خط النهاية أولاً.

يمكن اللجوء للصور التلفزيونية في حال التباس الأمر على الحكام، ويمكن أن يفوز حصانان بالمركز الأول في حال تساويهما في الدخول.

عمر الأحصنة:

يؤخذ عمر الحصان اعتباراً من أول كانون الثاني من السنة التي ولد فيها، ويسمى الحصان مهراً وأنثاه مهرة حتى السنة الخامسة، ويجب أن لا يقل عمر الحصان في السباقات بالساحات المسطحة عن سنتين، ولسباق الحواجز ثلاث

سنوات، ولسباق الموانع أربع سنوات، ويمكن تحديد أجناس الخيول التي يحق لها المشاركة في بعض المسابقات الخاصة.

سباقات اليوم الواحد والأيام الثلاثة:

معظم سباقات الخيول تكون لمدة يوم واحد، ويمكن لبعضها أن يكون ليومين أو ثلاثة، وذلك وفقاً لخبرة الحصان وتحمله ومهارته مع فارسه.

وفي سباقات الأيام الثلاثة، يتطلب الأمر خيولاً استثنائية المواصفات، لها القدرة على التحمل والسرعة والمزاج المناسب، إضافة للجرأة والإقدام، كما يتطلب ذلك تدريب الحصان مدة طويلة، وتشتمل مباريات الأيام الثلاثة على:

اليوم الأول: الترويض، ويجري في حقل خشبي مسوّر ارتفاعه ٣٠سم وتعطى الدرجات على أساس:

- زي الفارس وأناقته.
- قوة الجواد ونظافته.
- منظر الجواد ومظهره وجماله.
- دقة الحركات التي يؤديها الفارس وجواده.

اليوم الثاني: هو أصعب أنواع الفروسية، ويسمى سباق اختراق الضاحية، لمسافة ٣٠كم، في أرض صعبة غير ممهدة، تتخللها سدود طبيعية على مسافات متساوية، مثل الأسوار المبنية والأنهار والحفر والخنادق، وهي أمور تتطلب جرأة كبيرة من الفرس والفارس.

اليوم الثالث: عبور سدود أقصى ارتفاع لها أربعة أقدام، ويبلغ عددها من ١٢- ١٤سداً، ويشارك الفارس في الأيام الثلاثة على الحصان ذاته، مما يتطلب كفاية ومقدرة وتحملاً كبيراً من الحصان، وتحتسب النتيجة إما فردية وإما للفرق وفقاً لطبيعتها.

سباقات قفز السدود:

أ- السباقات الفردية: طول مضمار السباق من ٨٠٠- ١٠٠٠م يتخلله ١٤- ١٦سداً بصورة فردية وثنائية وثلاثية، وسد مياه مفتوحة عرضها ٥ أمتار، وسد

مائي آخر عرضه متران وفوقه أي نوع من السدود، وتبلغ ارتفاعات الحواجز من ١٣٥- ١٦٠سم وعلى الفارس أن يجتاز هذا المضمار ويقفز هذه السدود مرتين بالجواد ذاته، القفزة الأولى صباحاً، والثانية بعد الظهر، وتحسب الأخطاء بواقع ٤أخطاء لوقوع الحاجز و٨ أخطاء لوقوع الفارس و٣ أخطاء لتمنع الفرس عن القفز في المرة الأولى وستة في الثانية، ثم يستبعد من السباق في الثالثة، ويفوز الفارس الأقل أخطاءً في مجموع الدورتين.

ب- سباقات الفرق: يتألف فريق كل دولة من ثلاثة فرسان وثلاثة خيول، إضافة إلى فرس وفارس احتياطيين في حال إصابة أي من الثلاثة الأساسيين، وتكون شروط المباراة الشروط ذاتها في المسابقة الفردية علماً أن النتيجة تحتسب هنا لمجموع أخطاء الفرسان الثلاثة، ويفوز من كانت أخطاؤه أقل بين الدول في الدورتين الصباحية والمسائية، وتكون هذه المسابقة عادة في آخر أيام الألعاب الأولمبية لأهميتها[1].

سباق الزوارق البخارية: Regatta steam

بدأ التطور في رياضة الزوارق البخارية (الآلية) من بداية القرن العشرين، فقد أقيم أول سباق لهذه الرياضة عام ١٩٠٤ في إمارة موناكو، ويتوقف الإنجاز في هذا النوع من الرياضة على جودة الزورق والمحرك معاً.

مسار السباق:

تجري سباقات الزوارق البخارية في المياه الراكدة أو المتحركة، ويكون مسار السباق بعكس عقارب الساعة ويتم الدوران فيه حول عوامتين على الأقل.

نماذج الزوارق البخارية:

تختلف الزوارق البخارية بعضها عن بعض بحسب نموذج الزورق وفئاتها، وأبرزها:

- الزوارق المستديرة الأرضية.

(١) عدنان الخاني، الموسوعة العربية.

- الزوارق المستدقة الأرضية على شكل رقم ٧.
- الزوارق المتدرجة.
- الزوارق ذات النقاط الثلاث.

ويحتاج النموذجان الأولان إلى قوة دفع أقل من النموذجين الآخرين للوصول إلى السرعات العالية.

الفئات:

تقسم الزوارق البخارية إلى الفئات الآتية:

١- زوارق محددة الوزن ومصنعة حسب قوة محركاتها ٢٥٠- ٣٥٠- ٥٠٠- ٩٠٠- ١٢٠٠- وفوق الـ١٢٠٠كم[٢]، ويتم الدفع في هذه الزوارق بفراش غاطس داخل الماء جزئياً أو كلياً ويمكن تجهيزها بسطح حامل وليس هناك تحديد لجسم الزورق أو محركه.

٢- زوارق ذات سطح خارجي، ومصنفة حتى ١٧٥- ٢٥٠- ٣٥٠- ٥٠٠- ٧٥٠- و١٠٠٠سم[٢] مع ضاغط، والفئات ٧٠٠و١٠٠٠سم[٢] من دون ضاغط ولهذه الزوارق محركات سباق متميزة تصميمها حر تماماً.

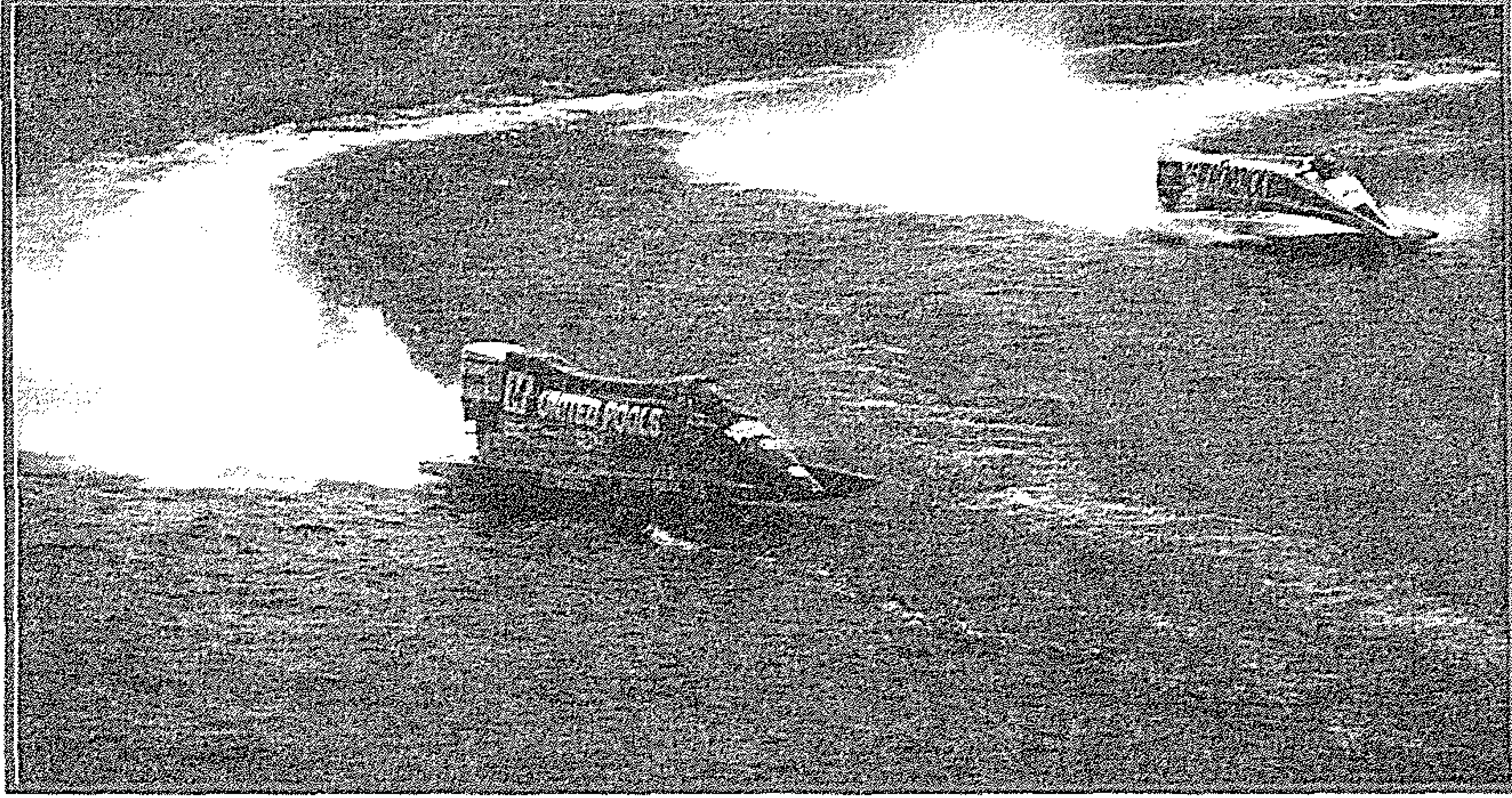
٣- زوارق ذات سطح خارجي ومصنفة حتى ١٧٥- ٢٥٠- ٣٥٠- ٥٠٠- ٦٠٠- ٧٠٠- ٨٥٠- و١٠٠٠سم[٢]، وفي هذه الفئة يجب استخدام محركات معتدلة متسلسلة، ويجب أن تكون متناظرة ويستخدم فيها الوقود العادي.

٤- زوارق مع عصا آلية ذات محرك على السطح الخارجي، واستطاعتها ٣٥٠ و٥٠٠ و٦٠٠سم[٢]، وتخضع قواعد هذه الزوارق للزوارق ذات السطح الخارجي وليس هناك ضوابط خاصة لجسم الزورق.

٥- الزوارق البخارية الأوروبية لفئات ٩١٠ و١٣٠٠ و٢٠٠٠ و٣٠٠٠ و٤٥٠٠ و٧٠٠٠ وفوق ٧٠٠٠سم[٣]، ويمنع استخدام الضواغط في هذه الزوارق، ويحدد عدد مقاعد الجلوس فيها.

٦- الزوارق السياحية، وهي متنوعة ذات سطح خارجي وفئاتها ٥٠٠- ٧٠٠- ٨٥٠- ١٠٠٠- ١٥٠٠- ٣٠٠٠سم[٣]، وسطح داخلي حتى ١٠٠٠ و١٣٠٠

و٢٠٠٠ و٣٠٠٠ و٤٠٠٠ و٧٠٠٠سم^{3} ولهذه الزوارق السياحية ضوابط دولية تحدد الطول والعرض والعمق الأدنى للجزء الغاطس من الزورق، والحد الأدنى للكتلة ولعدد الأشخاص المشاركين في الملاحة.



اللباس:

يرتدي الملاحون الذين يقودون هذه القوارب ألبسة بيضاء وخوذة واقية للرأس وحزاماً واقياً للكليتين وهو متين وثابت، إضافة للسترة المملوءة بالهواء (سترة النجاة).

الجانب الفني:

عند قيادة الزوارق يكون السائق جالساً بالوضعية المشابهة لوضعية سائق السيارة، ولكن قيادة الزوارق بهذا السطح المكشوف تكون صعبة وقاسية جداً ولاسيما الزوارق السريعة، وهذا يتطلب مهارة ومقدرة فائقتين بحيث يتطلب الأمر من السائق الجثو على الركبتين حفاظاً على التوازن، ولزيادة المقدرة على التحكم بالقارب بمثل هذه السرعات الفائقة، وأحدث طريقة لقيادة مثل هذه المراكب حالياً هي وضعية الاستلقاء على الظهر وبذلك يحافظ على مركز ثقل جسده بأخفض ما يمكن بحيث يستطيع الحفاظ على الزورق بوضعية مستقرة على سطح الماء.

القواعد:

إن التدريب يعطي السائق شعوراً بالألفة مع الماء وإمكانية قيادة المركب واستثمار قدرة المحرك إلى أعلى درجة ممكنة.

قبل خمس دقائق من بداية السباق، يعطى السائق الوقت المحدد لإبعاد الزورق عن الرصيف إلى المياه العميقة حيث تقف خارج منطقة السباق على بعد ١٠٠م، وفي الدقائق الأخيرة تقترب الزوارق من خط البدء حيث يتحدد بعلامات توضع على جانبي السباق.

وعند انطلاق الزوارق يتم خفض راية بيضاء على خط الانطلاق، ومن ينطلق باللحظة صفر قبل غيره يستطيع الانزلاق بمركبه في مياه راكدة ومريحة، وهذا الأمر يتطلب مقدرة كبيرة وردة فعل عالية جداً، لأن تأخره سيؤدي به إلى الانطلاق خلاف غيره في مياه مائجة.

تقويم رياضة الزوارق البخارية:

تحسب نقاط الفوز في رياضة الزوارق البخارية كالآتي:

- الأول ٤٠٠ نقطة.
- الثاني ٣٠٠ نقطة.
- الثالث ٢٢٥ نقطة.
- الرابع ١٦٩ نقطة.
- الخامس ١٢٧نقطة.
- السادس ٩٥ نقطة.
- السابع ٧١ نقطة.
- الثامن ٥٣نقطة.
- التاسع ٤٠ نقطة.
- العاشر ٣٠ نقطة.
- الحادي عشر ٢٢نقطة.
- الثاني عشر ١٧نقطة.

ويتكرر السباق عدة مرات وفقاً لنوعية المسابقة من حيث كونها محلية أو إقليمية أو عالمية، ذكوراً أو إناثاً، ويفوز من حصل على أكثر النقاط، وحين التعادل يفوز من أحرز أسرع انطلاق في السباقات[1].

سباق السيارات: Auto Racing

تعد سباقات السيارات واحدة من أهم الرياضات وأكثرها قوة ومتعة وإثارة، وعلى الرغم من حداثتها نوعاً ما مقارنة بالرياضات الأخرى، إلا أنها وصلت إلى مراحل متقدمة جداً، وصار لها أعداد كبيرة من المشجعين والمتابعين، مما دفع بالمستثمرين إلى ضخ مليارات الدولارات للإعلان داخل أروقة هذه الرياضة.

انطلقت المنافسات قبل الحرب العالمية الأولى لكن المدة بين الحربين العالميتين كانت العصر الذهبي الذي تطورت فيه هذه الرياضة، وشهدت انطلاقة سباقات عدة مازالت مستمرة حتى اليوم وهي من أهم المحطات في برنامج الاتحاد الدولي للسيارات FIA كسباق ٢٤ساعة في لومان.

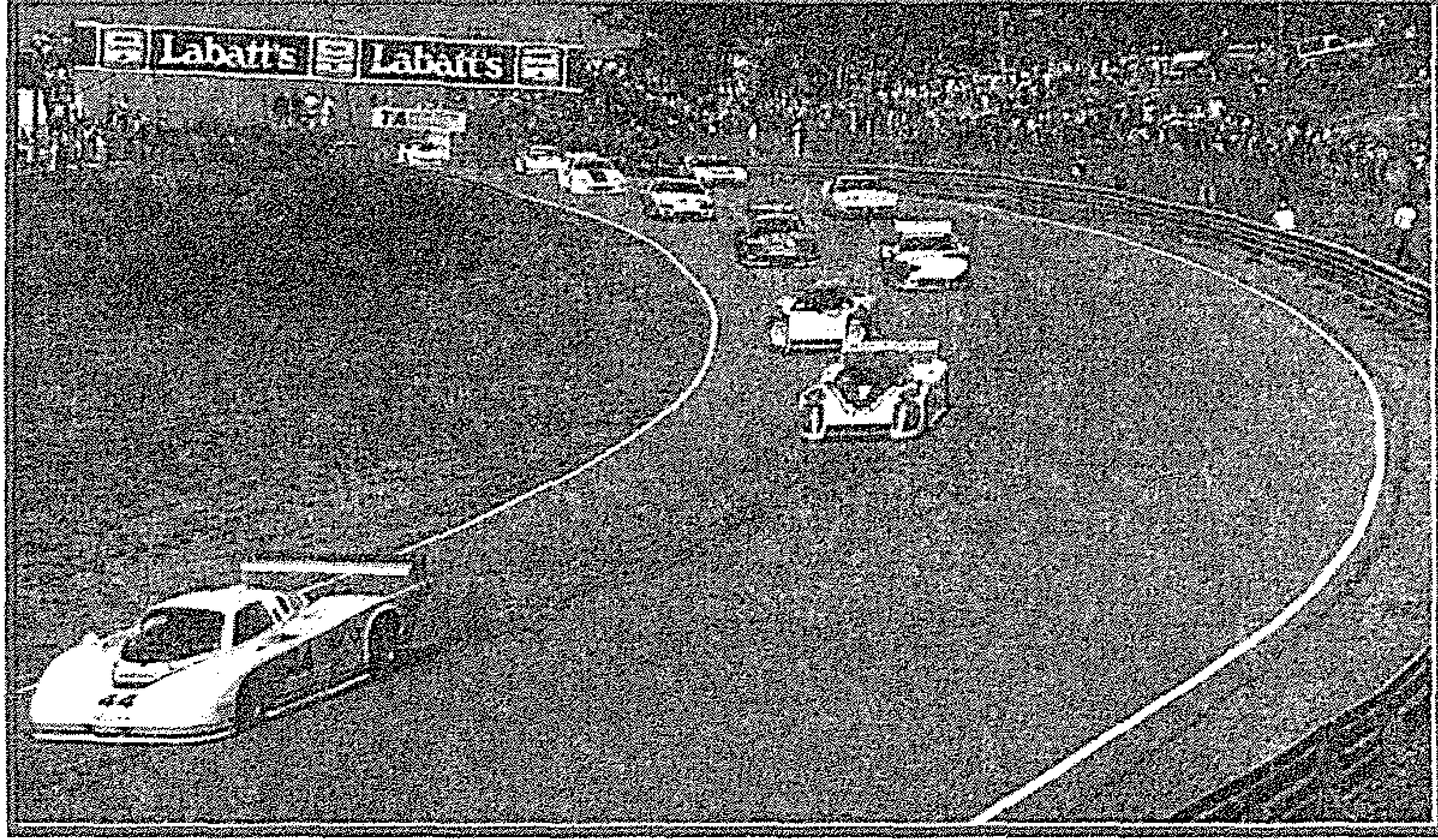
ومع تطور الصناعة بعد الحرب العالمية الثانية، دخلت سباقات السيارات مرحلة جديدة وصار الاهتمام يزداد يوماً بعد يوم بتفعيل عوامل السلامة، وأخذت الدراسات تتطور حول هيكل السيارة والمكابح ونوعية التسابق مما دفع بهذه الرياضة إلى بر الأمان بعد السمعة التي طغت عليها واصفةً إياها بأنها الطريق الأسرع للموت.

هذا التنوع الهائل والكبير في التقانات المستخدمة دفع إلى التخصص، فصار هناك عدد كبير من أنواع هذه الرياضة، وظهرت بطولات الرالي والرايد أو الباخا إضافة إلى سباقات التحمل وسباقات السيارات الأمريكية (التشامب كار Champ car وآي آر إل (IRL) Indy Racing League والناسكار (NASCAR) والكارتنغ Karting والفورمولا ٢٠٠٠ انتهاءً بالمرحلة

(١) زهير عهنا، الموسوعة العربية.

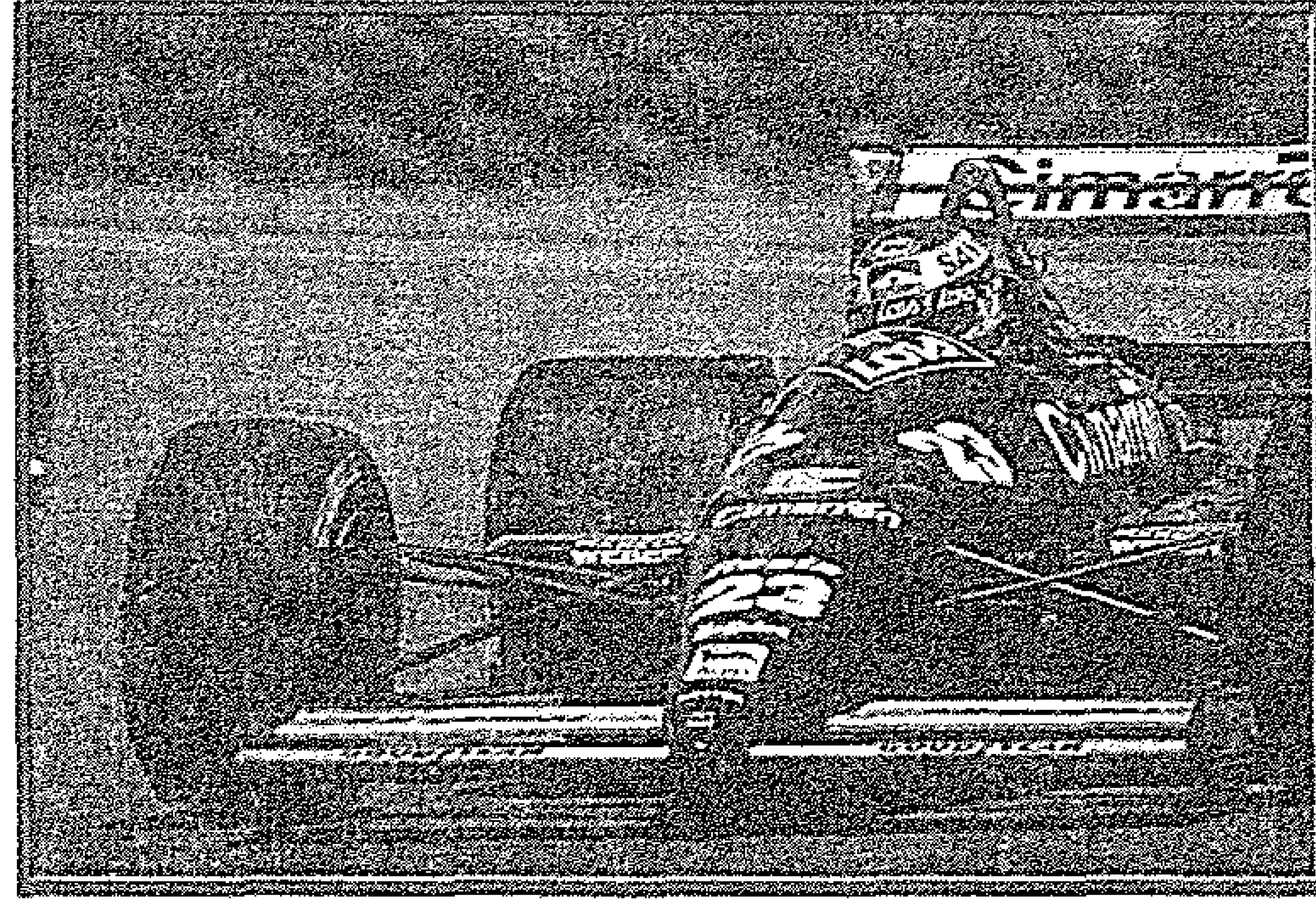
الأرقى من القيادة والاسم الأبرز والأكثر شهرة وشعبية في العالم سباقات الفورمولا واحد Formula One.

سباقات الرالي: Rally



تتمثل صفوة هذه السباقات في بطولة العالم للراليات والتي أعيد تنظيمها لتشمل نخبة من أفضل راليات العالم، ولتكون واجهة المصانع في رياضة السيارات عام ١٩٧٣، وكان اللقب في البداية محصوراً بفئة الصانعين حتى مطلع العام ١٩٧٩ حين تقرر تنظيم بطولة للسائقين، والملاحظ أن جميع من فازوا بلقبها هم أوربيون وعددهم ١٤ متسابقاً، ولم تتغير فكرة البطولة التي بنيت عليها منذ تأسيسها من ناحية التوقيت والمراحل الخاصة على الرغم من التغيرات الكثيرة التي رافقت مسيرتها، وسياراتها قريبة جداً من السيارات العادية، مع وجود معايير خاصة بها وتسمى سيارات WRC اختصاراً لبطولة العالم للراليات World Rally Championship، ولكلفة الإنتاج المرتفعة لهذه السيارة، فقد أقر الاتحاد الدولي للسيارات اقتصار مشاركتها بدءاً من عام ٢٠٠٤ على بطولة العالمي للراليات (كانت إلى وقت قريب تشارك في بطولات أخرى مثل بطولة الشرق الأوسط للراليات) لتحل محلها سيارات المجموعة "ن" N (سيارات الإنتاج التجاري)، والغرض من هذه الخطوة هو إعادة الروح للبطولات الإقليمية، وفيها يتلقى السائق الدعم الكافي، ويستطيع توفير سيارة WRC للسيطرة على البطولة وذلك بسبب فارق مستوى هذه السيارة ومستوى

السيارات الأخرى، بالمقابل أدخل الاتحاد بطولة سيارات الفئة ١٦٠٠ CC تحت اسم بطولة العالم لفئة الناشئين وهي سيارات تسير بالجر الأمامي، ويبقى لزاماً التذكير ببطولة الشرق الأوسط للراليات والتي انطلقت في العام ١٩٨٣ وشملت ٣ راليات، إذ كان من المفترض أن يكون رالي دولة قطر مطلع عام ١٩٨٤ المرحلة الرابعة، لكن قوانين الاتحاد الدولي والقاضية بوجوب بدء أي بطولة وإنهائها ضمن سنة ميلادية واحدة فرضت اعتماد الانطلاقة الرسمية عام ١٩٨٤. ويعد البطل الإماراتي محمد بن سليم صاحب العدد الأكبر من الألقاب (١٦مرة)، ومع أن هذه البطولة هي الأقدم بين مثيلاتها، إلا أنه حتى الآن لم يحظ أي رالي عربي بفرصة اعتماده مرحلةً من مراحل بطولة العالم.



من جهة أخرى هناك الراليات الصحراوية التي يرفض الاتحاد الدولي تسميتها بالراليات ويطلق عليها اسم رايد أو باخا، ومن أهم هذه الرايدات رايد باريس- دكار- الدولي الذي أكمل عام ٢٠٠٤ نسخته السادسة والعشرين، والذي يستمر نحو ١٨يوماً، وحجة الاتحاد الدولي بعدم إطلاق اسم الرالي عليها كون الرالي ذا مسارات معينة يحظر على السائق تغييرها وإذا فعل فإن ذلك سيعرضه للعقوبة، أما في الرايد فالسائق يستطيع السير بالشكل الذي يراه مناسباً لأنه لا يوجد مسارات، إنما نقطة بداية ونقطة نهاية، أما سيارة السباق فتكون ذات مقعد ثنائي يخصص الأول للسائق والثاني للملاح الذي يساعد في توضيح معالم الطريق، ويسمح في هذه السباقات مشاركة جميع أنواع السيارات حتى الدراجات النارية، ويصنف الفائزون استناداً لأنواع السيارات كل على حدة.

سباقات السيارات الأمريكية:

تعد سباقات السيارات الأمريكية واحدة من أكثر الرياضات جماهيرية في العالم، إذ من الممكن أن يصل عدد الحضور في السباق إلى مئات الألوف، لمعظمها قوانين خاصة بها لا تتبع للاتحاد الدولي للسيارات، وتستقطب نجوم السرعة ومواهب قوية وخاصة أولئك الذين اعتزلوا الفورمولا واحد، ومن أشهر هذه السباقات بطولة التشامب كار وبطولة الناسكار وبطولة آي آر إل وجميع سياراتها ذات مقعد أحادي.

وتتشابه سيارات التشامب كار وسيارات بطولة إي آر إل بالشكل العام تقريباً (وهي شبيهة بسيارات الفورملا واحد) فكلاهما مصنوعتان من هيكل أحادي من الألياف الكربونية مع محرك وسطي في الخلف وعلبة سرعة من ست نسب مع تحكم يدوي، ويشار إلى أنه يمنع استعمال أي نظام إلكتروني يساعد على القيادة، محركاتها تتكون من ٨أسطوانات على شكل(٧)، ففي التشامب كار تبلغ قوة المحرك القصوى ٧٥٥حصاناً عند ١٢٠٠٠د/د، أما في الـ "إي آر إل"، فالحد الأقصى لدوران المحرك عند ١٠٧٠٠د/د والقوة القصوى تبلغ ٦٥٠حصاناً، وفي الحالتين تعمل الأنظمة بوقود الميثانول، لكن الفرق الأبرز بين سيارات التشامب كار والـ إي آر إل هو أن الأولى تزود محركاتها بأجهزة شاحنة للهواء (توربو) في حين يمنع استعمالها في الثانية.

وفي الآونة الأخيرة برزت سباقات الـ إي آر إل على حساب التشامب والتي كادت تتوقف بسبب هجران الفرق لها على نحو الأولى، وزاد من شعبيتها بدء تنظيم جوائز لها خارج الولايات المتحدة الأمريكية، كاليابان والمكسيك، ويعدها الجمهور الأكثر استعراضاً وسرعة حتى تلامس في بعض الأحيان حدود الكوارث، إذ من الممكن أن تصل إلى ٣٣٣كم/سا مما دفع المنظمين إلى خفض سعة المحرك من ٣,٥ إلى ٣ ليتر، ولعل شكل الحلبات التي تتسابق عليها السيارات هو الذي يسمح للسرعة بالوصول إلى هذا الحد، ومن أهم محطات هذه البطولة سباق ٥٠٠ميل في إنديانا بوليس (أي ما يعادل٨٠٥كم) والذي انطلق عام ١٩١١ ومازال قائماً حتى

اليوم، ويعد واحداً من أكثر سباقات السيارات شهرة في العالم إلى جانب سباق ٢٤ساعة في لومان وجائزة موناكو الكبرى للفورمولا واحد.

أما سباقات الناسكار فتعد رياضة السيارات الأولى في الولايات المتحدة إضافة لاستقطابها عدداً كبيراً من المتفرجين، وسياراتها قريبة بالشكل من السيارات الرياضية لكن مع مواصفات أقوى وسرعة أكبر وتجهيزات خاصة، وتعمل بوساطة محرك كبير مؤلف من ٨ أسطوانات يعمل بالخوالط التقليدية للوقود، وقواعد هذا المحرك مصنوعة من الحديد، ومؤسس هذه البطولة بيل فرانس Bill France، كما يعتقد أن أهم شيء في هذا السباق هم المشاهدون، ولذلك يُرى غزارة برنامجها الذي يتضمن سنوياً أكثر من ٣٥جائزة، وقد ضغط المنظمون الأمريكيون على الاتحاد الدولي للسيارات باستمرار لاعتماد هذه السباقات ضمن السباقات الدولية المعترف بها واستجاب الاتحاد الدولي لذلك مؤخراً.

بطولات سباقات السيارات الأوربية:

لهذه السباقات أقسام عدة مثل بطولة الـ دي تي إم DTM وتعني بطولة السيارات السوبر سياحية، والـ إل إم إي إس LMES وتعني بطولة أوروبا لسباقات التحمل، و"إي تي سي سي" ETCC وتعني بطولة أوروبا للسيارات السياحية، وتشارك في كل سباق عدة فئات، وأشهر هذه السباقات على الإطلاق سباق ٢٤ساعة في لومان الذي انطلق عام ١٩٢٣ ومازال ينظم حتى اليوم، ويتميز هذا السباق بالهالة الأسطورية المحيطة به، فهو مازال محتفظاً بطابعه وتفاصيله وساعاته الأربع والعشرين، إذ يبدأ في الرابعة عصراً وينتهي في الرابعة عصراً من اليوم التالي، وتشارك فيه على غرار سباقات التحمل الأخرى، مجموعة من الفئات أي ليس بالضرورة أن يكون لجميع السيارات الشكل نفسه لهياكلها الخارجية، وتوزع النقاط في النهاية على السبعة الأوائل كما يلي:١٠- ٦- ٥- ٤- ٣- ٢- ١.

الفورمولا ٣٠٠٠:

قريبة جداً من الفورملا واحد، وغالباً ما تشكل الجسر الذي يعبر خلاله السائقون إلى منافساتها، وكادت أن تتلاشى هذا العام (قبل أن تطفئ شمعتها

العشرين) في خضم البطولات الأوربية، ويبدو أن العصر الذهبي لها قد ولّى والأيام التي نافست فيه بطولة الفورملا واحد (عام ١٩٩٩) أضحت ذكريات من الماضي، ومرد ذلك غياب الممولين الذين فضلوا التوجه إلى الفورمولا واحد، وتراجع الاهتمام الإعلامي بها، إضافة إلى نشوء بطولات أخرى مثل فورمولا نيسان وفورمولا رينو، وتوجه السائقين إليها بغية إبراز مواهبهم ويبدو أن البطولة تسير في طريق مظلم، سياراتها تشبه سيارات الفورملا واحد مع ملاحظة أن السرعة فيه تبلغ ٢٣٠كم/سا في حين تزيد على ٣٠٠كم/سا في الفورملا واحد.

الفورمولا واحد:

تعد الفورمولا واحد قمة الهرم في رياضة السيارات الآلية، والمرحلة الأبرز والأرقى من مراحل القيادة، لأن الجلوس خلف مقود سيارات الغران بري (سباقات الجائزة الكبرى) يحتاج إلى مهارات استثنائية وحواس فائقة النشاط وتركيز هائل يبلغ أقصى الحدود، إذ تحظى هذه الرياضة باهتمام إعلامي كبير، ويعد تنظيم جائزة كبرى الحدث العالمي الأضخم بعد نهائيات كأس العالم لكرة القدم ودورة الألعاب الأولمبية، والجائزة الكبرى مكونة من عدة سباقات عالمية معتمدة يشارك فيها المتسابقون ويفوز من أحرز أكبر عدد من المسابقات سنوياً، أو من يفوز ببطولة بذاتها يطلق عليها هذه التسمية.

انطلقت هذه البطولة عام ١٩٥٠ ومنذ ذلك الوقت وهي تنظم سنوياً من دون انقطاع، وتعاقب على الفوز بلقبها ٢٧سائقاً في مقدمتهم مايكل شوماخر (٦)مرات، أما صانعو السيارات فقد حظي (١٢) فريقاً منهم بلقب البطولة أكثرهم فريق فيراري (١٣مرة)، ومع تطور البطولة عاماً بعد عام تطورت السيارات المشاركة وتطورت الأمور التقانية المتعلقة بالهيكل والمقاومة والمحركات والوقود، إضافة إلى تفعيل عوامل السلامة، إذ انخفض وزن السيارة إلى النصف تقريباً وتضاعفت قوة المحركات وعزوم دوراتها، فسيارة الفورملا واحد هي السيارة الأكثر نشاطاً في العالم، محركها يتكون من ١٠ أسطوانات على شكل V ويمكن أن تبلغ سرعة دورانه ١٨٠٠٠د/د وبقوة تزيد على ٨٥٠حصاناً، علماً أن الوزن العام للسيارة يبلغ

٦٠٠كغ، كما أنها مزودة بمكابح مصنوعة من مادة الكربون الأمر الذي أكسب هذه السيارة تجاوباً أكبر في السباق، وبالمقارنة بين سيارة فورملا واحد وسيارة تشامب فإن فارق سرعة الانعطاف يزيد خمس ثوان لمصلحة الأولى، إضافة إلى كل هذه الأمور يأتي دور الإطارات وغالباً ما يكون حاسماً في تحقيق الفوز، وتبلغ سرعة سيارة الفورملا واحد في خلال انطلاقها في مدة ٢,٢ثانية مئة كلم، ومن التوقف لسرعة ٢٠٠كم في أقل من ٥ثوان، كما يمكنها التوقف في أثناء السير بسرعة ٢٠٠كم في أقل من ثانيتين وعلى مسافة ٥٥متراً.

يتألف الموسم من عدة جولات وتوزع النقاط على الفائزين الثمانية الأوائل في كل جائزة وفق الترتيب التالي: ١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٨- ١٠، وفي ختام الموسم فإن السائق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يتوج بطلاً للعالم في الفورملا واحد كما تجمع النقاط التي يحرزها الفريق في كل جائزة (مجموع نقاط سائقيه) ويتوج الفائز بطلاً للعالم في فئة الصانعين، إذ يشارك الفريق في كل سباق بسيارتين فقط.

سباق البحرين الدولي:

في ١١ تموز عام ٢٠٠١ وقعت حكومة مملكة البحرين مع شركة تيلكة الألمانية اتفاقية يتم بموجبها تصميم وإنشاء حلبة دولية لسباقات السيارات وفق أحدث المواصفات العالمية، وطبقاً لشروط الاتحاد الدولي لسباق السيارات، وتم توقيع عقد طويل الأجل مع الشركة المنظمة لسباقات الفورمولا واحد في العالم يتم بموجبه استضافة إحدى جولات بطولات العالم ابتداءً من عام ٢٠٠٢، وبوشر ببناء حلبة السباق يوم ٧ تشرين الثاني عام ٢٠٠٢ لتحقيق الحلم العربي بمشاهدة سيارات الغران بري على أرض عربية.

تقع هذه الحلبة جنوبي البلاد في منطقة الصخير، وتبعد ٣٠ دقيقة عن المطار، وضعت تصاميمها بحيث تأخذ بالحسبان الرياح والغبار صفةً ملازمة للصحراء، وفي ١٧ آذار عام ٢٠٠٤ افتتحت أفضل حلبة في العالم للفورمولا واحد واستضافت يوم ٤ نيسان المرحلة الثالثة من بطولة العالم لتكون أول جائزة كبرى

تقام في منطقة الشرق الأوسط وليفوز بها بطل العالم ست مرات الألماني مايكل شوماخر سائق فريق فيراري.

طول الحلبة ٥٤١٧كم.

عدد لفات السباق ٥٧لفة.

المسافة الإجمالية للسباق ٧٦٩,٣٠٨كم.

عدد المشاهدين ٤٠٠٠٠مشاهد.

أسرع لفة خلال السباق ١,٣٠,٢٥٢دقيقة باسم الألماني مايكل شوماخر وقد بلغت كلفة إقامة هذه الحلبة ١٥٠ مليون دولار أمريكي واستمر العمل فيها ٤٨٥يوماً وتم تشييدها على أرض مساحتها مليون وسبعمائة ألف كم مربع حسب المواصفات التالية:

- خمس حلبات مختلفة:

❖ حلبة داخلية: ٢,٥٥كم وعرضها يراوح بين ١٣- ١٥متراً وتشمل ثمانية منعطفات.

❖ حلبة خارجية: طولها ٣,٦٦٤كم وعرضها يراوح ١٣- ١٧متراً وتشمل عشرة منعطفات.

❖ حلبة الجائزة الكبرى: طولها ٥,٤١١كم وعرضها يتراوح بين ١٤- ٢٢كم.

❖ حلبة طولها ١,٢كم وعرضها ١٨,٥كم.

❖ حلبة بيضاوية للتجارب طولها ٢,٥كم.

وقد روعي في التصاميم الهندسية إضفاء الطابع البحريني وفنون الهندسة المعمارية العربية على الحلبة التي استوحيت من أشكال الخيم الصحراوية(1).

سقف الرواتب: salary cap

حد سنوي يحسب بعملة الدولار يوضح مقدار المال الذي يمكن للفريق أن يدفعه للاعبين.

---

(1) فادي نصر عودة، الموسوعة العربية.

السكواش : squash

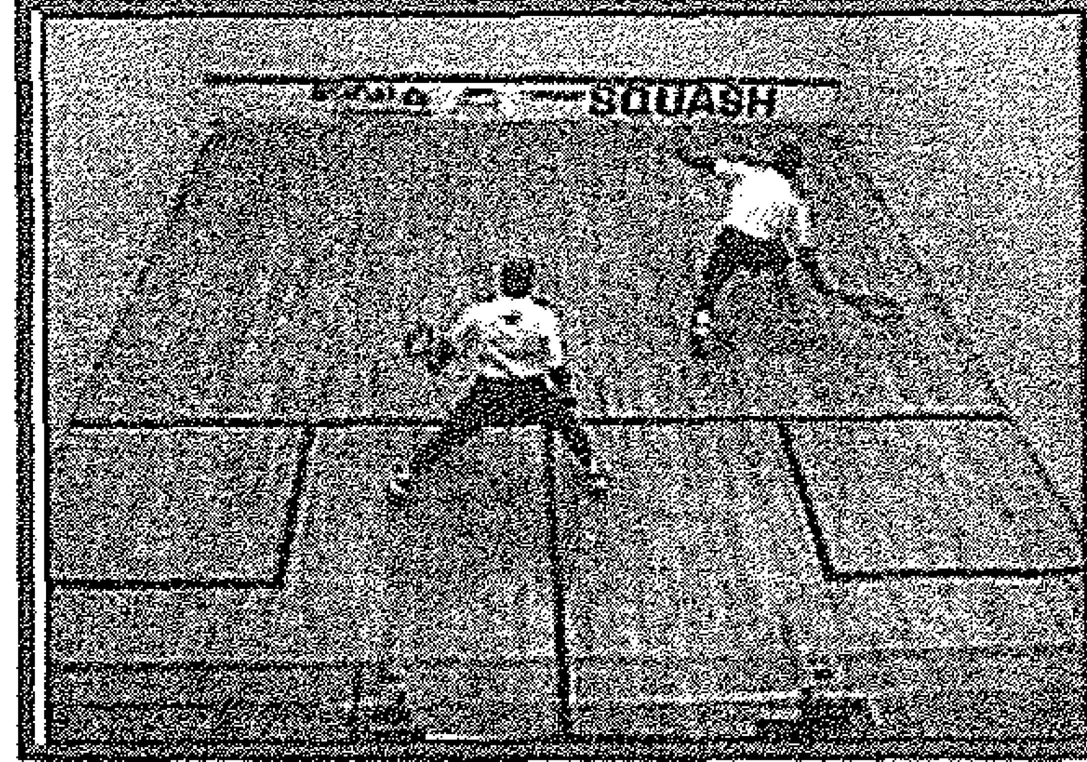
رياضات الراكيت:

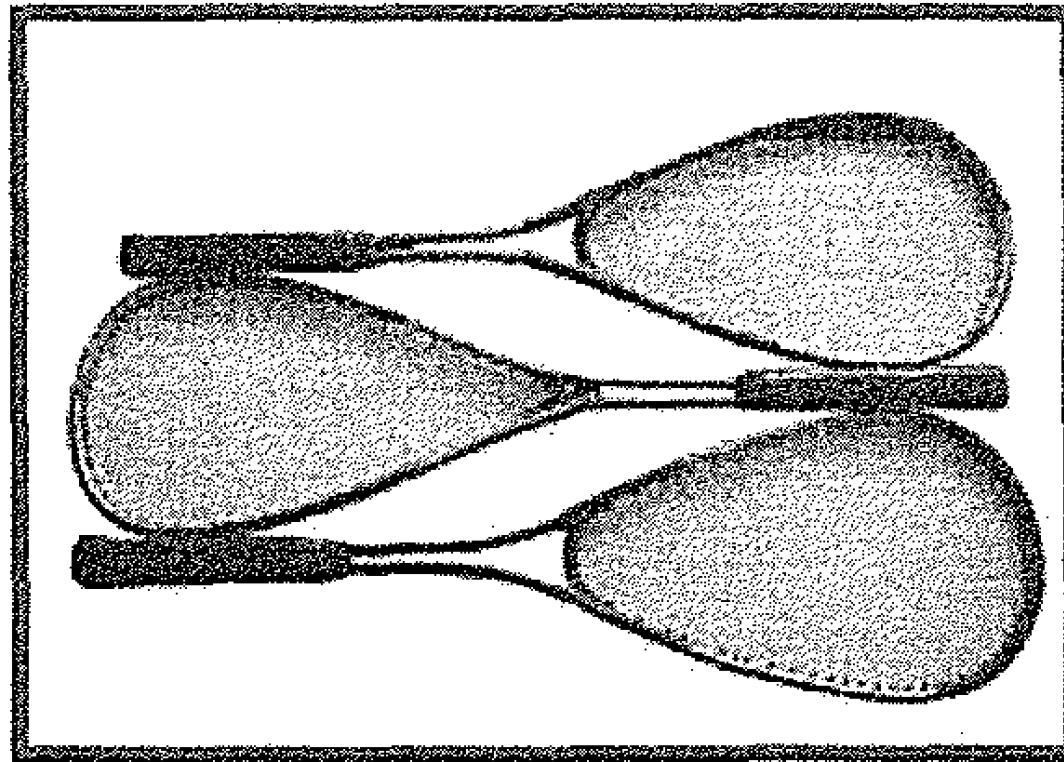
هناك العديد من الألعاب التي يستخدم فيها اللاعب المضرب لضرب الكرة، وتعد رياضة التنس الأكثر شعبية وانتشاراً بين هذه الألعاب تليها الريشة الطائرة، أما رياضات الراكيت الأخرى مثل السكواش راكيت والسكواش تنس فهي تحتاج إلى أماكن خاصة مغلقة، وكل هذه الألعاب تلعب بلاعبين أو أربعة ويختلف بعضها عن بعض بالتجهيزات أو بأبعاد الملاعب وطريقة التسجيل وقوانين اللعب.

السكواش راكيت:

لا تتوافر حقائق مؤكدة عن بداية رياضة السكواش، ولكن بعضهم يؤكد أنها إنكليزية الأصل، ابتكرت في أحد سجون لندن عندما كان المساجين يقضون أوقات فراغهم بضرب كرة المضرب باتجاه جدران غرفة السجن حيث كانت ترتد إليهم ثانية محدثة صوتاً، ومنه جاء اسم لعبة "سكواش".

تطورت السكواش راكيت من لعبة التنس، ونشأت في بريطانيا مطلع القرن التاسع عشر حيث بدأت في مدرسة هارو Harrow في لندن عام ١٨٣٣م، ومنها إلى بقية المدارس، ثم قام خريجو مدرسة هارو ببناء ملاعب خاصة بهم في بيوتهم الريفية، ولم يكن قياس الملعب ثابتاً في حينه حيث كانت الأرضية إسفلتية والجدران طينية، وفي الفترة من ١٨٤٥- ١٨٥٠ بدأ بناء الصالات المغلقة، واحتاجت اللعبة إلى وقت كبير للاعتراف بها لأنها لم تكن جماعية وجماهيرية، ولأنها نافست التنس الأكثر شعبية.





لم تتغير المضارب كثيراً في أثناء مرحلة التطور بخلاف الكرة، وقام الإنكليز بنشر اللعبة في مستعمراتهم فوصلت إلى كندا والهند وأستراليا وجنوب إفريقيا ومصر، تأسس الاتحاد الإنكليزي للعبة في عام ١٩٠٧، وأقيمت بطولة إنكلترا عام ١٩٢٠، وبدءاً من هذا العام بدأ الانتشار السريع للعبة ووضعت قوانينها وحددت أبعاد ملعبها، ونوعية كراتها، وفي هذا العام زار الفريق الإنكليزي الولايات المتحدة حيث ظهرت عقبات عدة في أثناء ذلك بسبب اختلاف النظام الأمريكي عن البريطاني بأبعاد الملعب وطريقة التسجيل ونوعية الكرة، ولأن الأمريكيين اهتموا في البداية بالسكواش تنس أكثر من السكواش راكيت، ثم سرعان ما تراجع هذا الاهتمام في معظم المدن الأمريكية باستثناء نيويورك.

تعد بريطانيا الراعي الأساس لهذه الرياضة حيث أجرت أول بطولة للسيدات عام ١٩٢٢ ووضعت قوانين اللعبة عام ١٩٢٣ وبدءاً من عام ١٩٣٠ حتى عام ١٩٦٥ أقيمت بطولة إنكلترا المفتوحة التي كانت بمنزلة بطولة للعالم شارك فيها غالبية نجوم العالم وكان أبرزهم المصري عمرو باي والباكستاني خان.

في عام ١٩٦٧ تأسس الاتحاد الدولي للسكواش وأخذ يدير شؤون اللعبة في العالم، وارتفع عدد الدول المنتسبة إليه إلى ١٢٠ دولة، وبدءاً من العام ١٩٧٠ استخدمت الحوائط الزجاجية، ثم انتشرت الملاعب المتنقلة وعُدّت الفترة من ١٩٧٠- ١٩٨٥ أهم فترات ازدهار هذه اللعبة بسبب النقل التلفزيوني، وازدادت شعبيتها بسبب سهولة مزاولتها في كل الفصول وعلى مدى اليوم.

طريقة اللعب:

السكواش لعبة مضرب تزاول ضمن ساحة مغلقة، هدف اللعبة الاستمرار في ضرب الكرة وجعل هذا الاستمرار صعباً على الخصم، وتتطلب هذه اللعبة توافقاً حركياً بين اليد والعين وردود فعل سريعة في أثناء اللعب، وتختلف قوانين اللعبة من بلد لآخر، إلا أن الاتحاد الدولي حدد قوانينها السارية على بطولاته.

مدة اللعب:

يسمح لكل لاعب بخمس دقائق للتمرين قبل بدء المباراة التي تتكون من خمسة أشواط تستمر دون انقطاع مع استراحة مدتها دقيقة ونصف الدقيقة بين الشوط والآخر، يفوز في نهايتها من يحرز ثلاثة أشواط من خمسة أولاً.

تسجيل النقاط:

يفوز بالشوط من يحرز تسع نقاط أولاً، وعند تعادل اللاعبين عند النقطة الثامنة يقرر اللاعب الذي وصل للثماني نقاط أولاً فيما إذا أراد إنهاء اللعبة عند النقطة التاسعة أو العاشرة.

تسجل النقطة فقط للاعب المرسل في حال فشل خصمه برد الكرة، أما في حال فوز اللاعب المستقبل بالكرة فلا يحرز نقطة وإنما يكسب الإرسال ليبدأ اللعب.

أما في النظام الأمريكي فنقاط الشوط ١٥ بدلاً من ٩ ويحرز النقطة من يفوز بالكرة مباشرة، سواء أكان مرسلاً أو مستقبلاً.

اللاعبون:

تزاول اللعبة بلاعبين أو أربعة لاعبين- فردي وزوجي- وتطبّق القوانين نفسها في الحالتين.

الملعب:

صالة مغلقة دون سقف، طول الملعب ٩,٧٥م وعرضه ٦,٤م، في مباراة الزوجي يزيد طول الملعب ٣,٩م وعرضه ١,٢٢م وارتفاع الجدار الأمامي ١,٥٢م، تكون جدران الملعب عموماً بيضاء وخطوطه حمراء بعرض ٥سم والأرضية والجدران مغلفة بالخشب، أما الحائط الخلفي فمن الزجاج السميك الشفاف ليسمح بالرؤية، الخط الأحمر السفلي على الجدار الأمامي يعني ارتفاع الشبكة، والعلوي على كل الجدران لتحديد حدود الملعب وهناك خطوط أخرى تتعلق بضربات الإرسال، أما الشبكة فهي شريط من المعدن أسفل الحائط الأمامي وهي خارج حدود الملعب وتعطي صوتاً رناناً عند إصابتها.

يختلف الأمر في الولايات المتحدة فيما يتعلق بأبعاد الملعب.

التجهيزات:

تشتمل التجهيزات على المضرب والكرة والملابس والأحذية.

- المضرب: طوله الأقصى ٦٨,٥سم والمساحة الداخلية للأوتار (١٨,٤-٢١,٥سم)، قبضته مغلفة بالجلد، ووزنه يراوح بين ١٤٠- ٢٤٠غ، تصنع الأوتار من أمعاء الحيوانات والمضرب من الخشب، إلى أن صارت مادة الغرافيت الأكثر شيوعاً لجودتها وخفة وزن مضربها.
- الحذاء: يجب أن يكون مطاطياً مريحاً متماسكاً ذا نعل أبيض كي لا يترك أثراً في أرضية الملعب.
- الكرة: مطاطية خشنة سوداء اللون محيطها ٣٩,٥- ٤١,٥مم، ووزنها ٢٣,٣- ٢٤,٦غ وقطرها ٣٥,٥ - ٤١,٥مم.
- الملابس: يجب أن تكون مريحة للحركة وهي مؤلفة من قميص وبنطال قصير وجراب، ترتدي الفتيات تنورة قصيرة بدلاً من البنطال القصير (الشورت).

سكواش تنس: **squash tennis**

هي لعبة شبيهة بلعبة السكواش راكيت وتُلعب بالملعب نفسه، إلا أنها تختلف في نظام اللعب، إذ تُلعب فردياً لا زوجياً، تسجل النقطة للاعب الذي استهل ضرب الكرة.

المضرب شبيه بمضرب السكواش راكيت إلا أنه أعرض وأقل وزناً، والكرة شبيهة بكرة السكواش راكيت إلا أنها أكبر حجماً وأكثر ضغطاً وبذلك يكون ارتدادها سريعاً أكثر.

عند بدء اللعب في هذه اللعبة يقف اللاعب الذي استهل ضرب الكرة خلف خط البداية عوضاً عن وقوفه في مقصورة البداية، ويقوم بضرب الكرة بحيث تهبط أمام خط البداية في الجهة الموجود فيها الخصم، وهكذا يتم تبادل الكرة إلى أن يخطئ أحد اللاعبين وتُحسب النقاط وفقاً لأنظمة السكواش راكيت[1].

---

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

السلة : basket

تنصب على اللوحة الخلفية، وتتكون من حلقة معدنية قطرها ١٨ بوصة وهي معلقة على بعد ١٠ بوصة من الأرضية، ويتدلى منها حبال شبكية طولها ١٥- ١٨ بوصة، حيث يكون داخلها تسجيل النقاط، ويستعمل لفظ "سلة" ليشير إلى هدف ميداني ناجح.

سلسلة هجمات موفقة : run

يحدث عندما يسجل الفريق عدة أهداف ميدانية بتلاحق سريع في كرة السلة بينما لا يسجل الخصم إلا نقاط قليلة أو لا يسجل أي نقاط.

سهم الاستحواذ : possession arrow

في المباريات الجامعية، يستخدم هذا المصطلح ليحدد دور الفريق في رمي الكرة لداخل الملعب: وهي الكرة التي يبدأ بها الشوط، أو في وضع كرة القفز.

سيف المبارزة : Saber

بدأ الإنسان منذ العصر الحديدي باستخدام الحديد في صناعة السيوف ليستخدمها في صراعاته، وصار يتفنن بأشكالها وأطوالها، وقد أطلق على القتال بالسيوف آنذاك (المبارزة) لما يتميز به هذا الصراع الفردي من مهارة وقوة، وعُدّ السيف العمود الفقري للحروب، إذ كان الانتصار نصيب من يجيد استخدام السيف وفنون المبارزة، وقد تميز العرب بذلك وبما عرفوا به من شدة بأس وإيمان وشجاعة.

وفي منتصف القرن الخامس عشر أخذت المبارزة طابعاً حديثاً، فاهتم الأسبان عام ١٤٧٤ بنشر قواعد المبارزة بين الشبان، ووضعوا لها أصولاً وقواعد، وقام الإيطالي بيردي توريس بتأليف أول كتاب عن المبارزة عام ١٥٠٩، وفي عام ١٥٢٦ وضع أكيل مارزو الإيطالي كتاباً آخر عن المبارزة أسهم في توضيح قواعدها وأصولها وفنونها، ثم ظهرت المدارس الخاصة لتعليم فنون هذه الرياضة، وانتشرت في هولندا وبلجيكا وبلاد أخرى.

ويمكن القول إن المبارزة الحديثة قد ظهرت أولاً في إيطاليا ثم انتقلت إلى فرنسا بفضل المدربين والخبراء الإيطاليين الذين أحضرتهم الملكة كاترينا دي ميدتشي والدة شارل التاسع، واستمر هؤلاء بتدريب ضباط الجيش الفرنسي وفرسانه حتى عهد الملك هنري الرابع، فنجم عن ذلك طابع فرنسي جديد للمبارزة اعترف به وبقوته الإيطاليون أنفسهم.

وفي القرن الثامن عشر اخترع الفرنسي (بيير لافواز) قناع المبارزة الذي يحمي الوجه، فساعد ذلك في تحسين المبارزة وتطوير جانبها الهجومي، ويمكن القول إن هذه المرحلة شهدت انتهاء المبارزات الدموية وبداية المبارزات الرياضية، فارتفع المستوى بوجه عام.

الملابس ومهمات المبارزة:

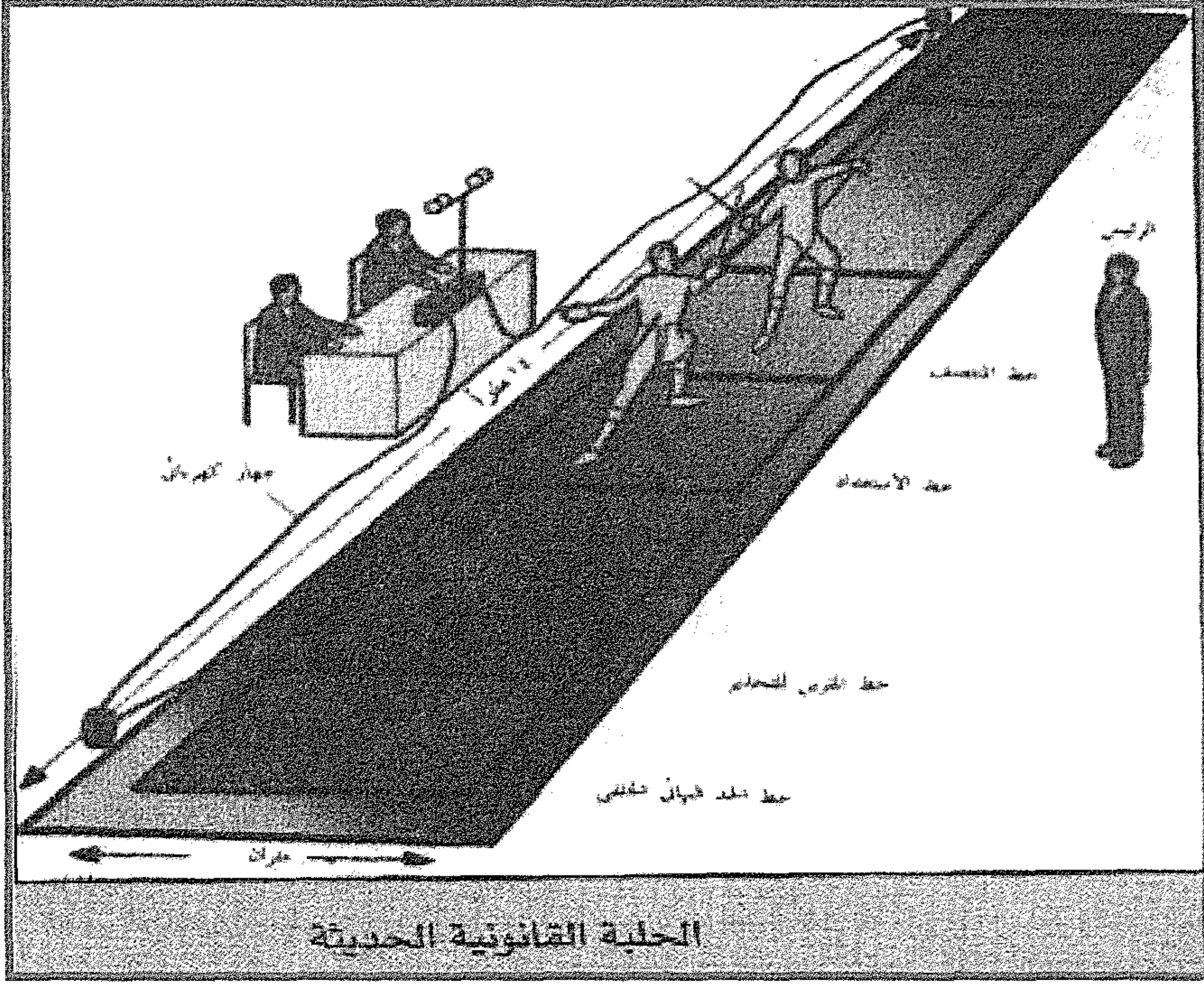
- على لاعب المبارزة أن يرتدي ملابس خاصة ملائمة وموحدة وفقاً للائحة القانون الدولي.
- بدلة المبارزة: تصنع البدلة الخاصة بالمبارزة من قماش خاص مصنوع من الأنسجة البيضاء، وتتألف من السترة، والسروال والقناع والجوارب والحذاء والصدرية الكهربائية وسلك الجسم.

أسلحة المبارزة:

تتألف أسلحة المبارزة من: النصل، ومجموعة المقبض.

- سلاح الشيش: طوله ١١٠سم ووزنه ٥٠٠غ.
- سلاح المبارزة: طوله ١١٠سم ووزنه أقل من ٧٧٠غ.
- السيف: طوله ١٠٥سم ووزنه ٥٠٠غ.

حلبة المبارزة:



الحلبة القانونية الحديثة

تقام المنافسات في صالات مغلقة فوق حلبة من الخشب أو المشمع أو البلاستيك، ويشترط في الملاعب أن تكون ذات أسطح ممهدة ومستوية، ويحدد جزء من الملعب للتبارز، وهو شريط عريض من المشمع أو الكاوتشوك يسمى الحلبة.

أما في المنافسات التي يستخدم فيها الجهاز الكهربائي والأسلحة الكهربائية فتغطى أرضية الحلبة بأكملها بغطاء عازل.

طبيعة المبارزة:

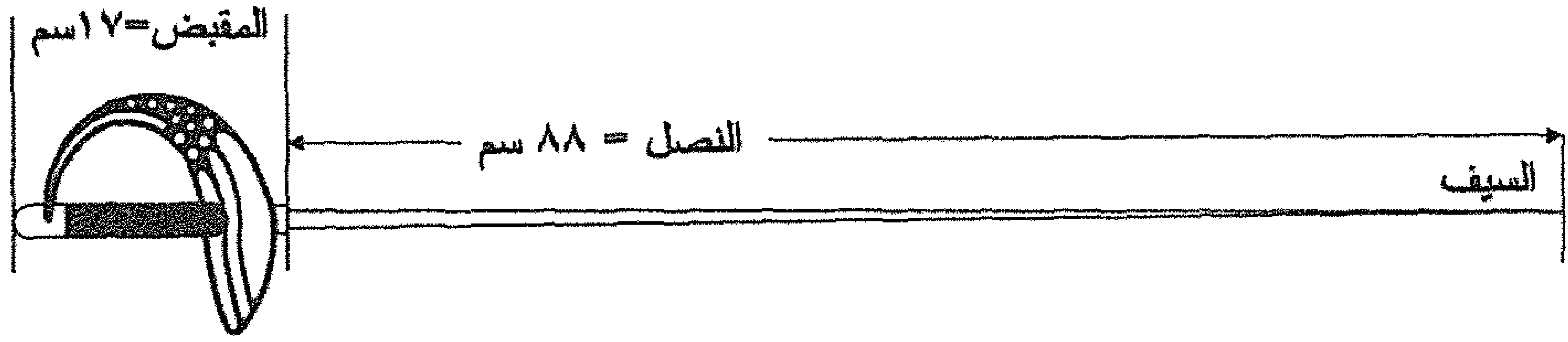
المبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسات على الآخر بسلاح معين (شيش foil- سيف- سيف المبارزة) للرجال، في حين تقتصر منافسات السيدات على الشيش فقط.

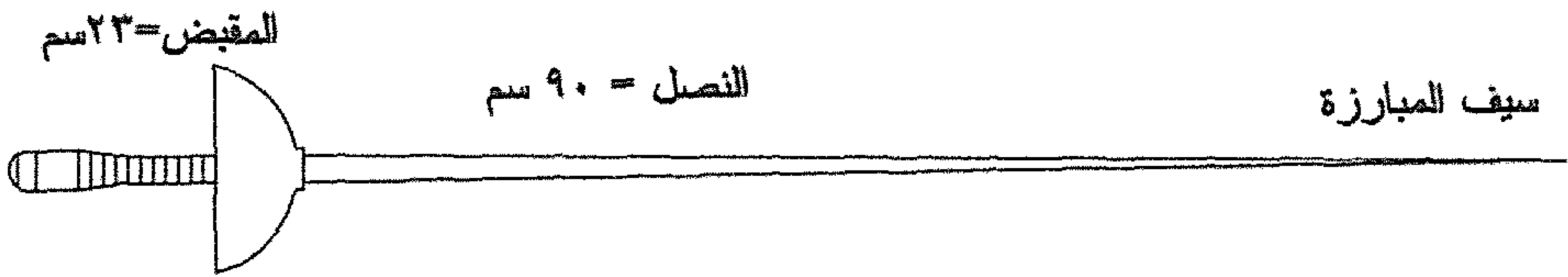
تقام المبارزة فوق مساحة محددة، وتستمر حتى يسجل أحد المتنافسين خمس لمسات أو كان متقدماً بعد انتهاء الوقت المحدد وهو ست دقائق للرجال (في الأسلحة الثلاثة) وللسيدات في سلاح الشيش.

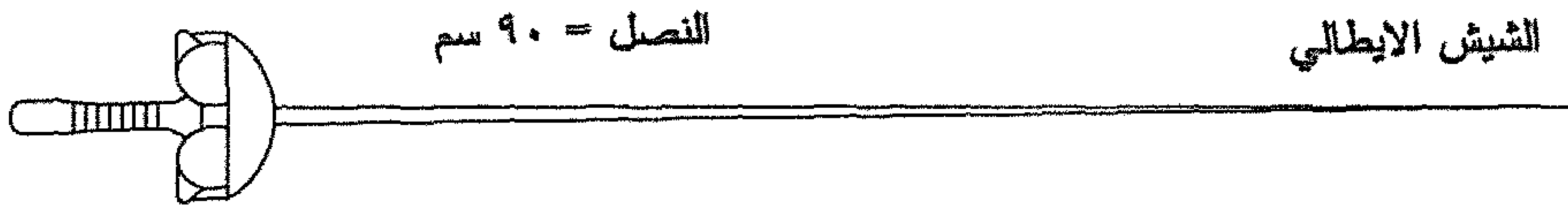
ولتسجيل لمسة يجب الهجوم على المنافس، والهجوم الناجح يتطلب الدقة والإتقان في اختيار المسافة والتوقيت المناسبين، ويكون الهجوم بفرد الذراع أو مع الطعن، أو خطوة ثم طعنة حين يكون المنافس على مسافة مناسبة للهجوم.

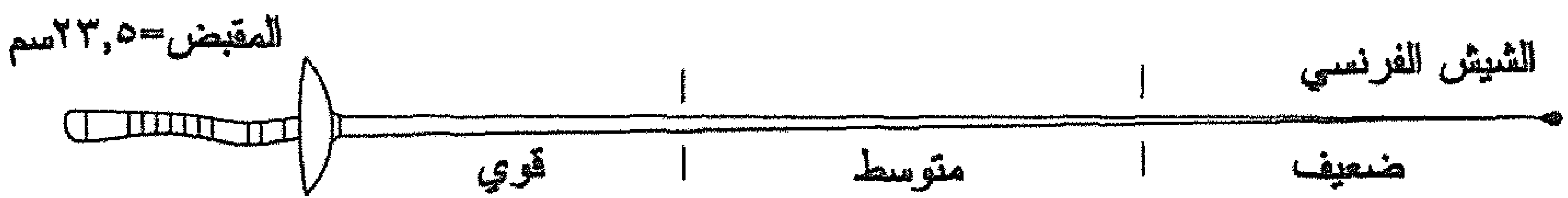
ولتحاشي اللمسات يستخدم المدافع مجموعة من الدفاعات أو الحركات المغلقة التي تحيّد الهجوم وتبعده، وقد يقوم المدافع بعد ذلك بالهجوم لتسجيل لمسة.

مقياس الحلبة:









١- حلبة الشيش: الطول ١٤ متراً- العرض ١,٨- ٢ متراً، وترسم على الحلبة سبعة خطوط بطريقة واضحة وعمودية على الخط الطولي (خط المنتصف- خط وضع التحفز- خط الحد الخلفي- الحد النهائي- منطقة الإنذار- خط المترين- مائدة الجهاز الكهربائي).

٢- حلبتا السيف وسيف المبارزة: المقاييس نفسها بزيادة أربعة أمتار من الجانبين لتأمين حرية حركة اللاعب.

الأهداف:

١- سلاح الشيش: هدف المبارزة (تحقيق لمس الجذع- الصدر- الظهر- الياقة) مع استبعاد الرأس والذراعين والرجلين.

٢- سلاح السيف: يشمل الجزء العلوي للجسم الواقع على الخط المار بقمتي عظمتي الحوض وجذع اللاعب والرأس والذراعين.

٣- سيف المبارزة: يشمل جميع أجزاء جسم اللاعب، بما في ذلك الملابس والأدوات (ماعدا السلاح).

زمن المبارزة:

٥ دقائق لسيف المبارزة من لمسة واحدة، و٦ دقائق لجميع الأسلحة من خمس لمسات، و١٠ دقائق لجميع الأسلحة من ثماني لمسات، و١٣ دقيقة لجميع الأسلحة من عشر لمسات[١].

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

حرف الشين

الشطرنج: Chess

الشطرنج chess لعبة قديمة ورياضة عقلية تتطلب مهارات ذهنية عالية، وتخطيطات وتدابير بعيدة المدى تعلّم الحرب، وتشحذ اللب، وتنمي في الإنسان الأناة والصبر وروح المثابرة والكفاح.

تاريخ الشطرنج:

تزعم أسطورة عربية أن آدم وحواء هما من ابتدعا لعبة الشطرنج بقصد التفريج عن مصابهما في مقتل ابنهما هابيل، ويدعي بعضهم أن الفراعنة قد زاولوها في زمانهم، ويؤكد آخرون أن أهل الصين هم أول من أبتدعها وذلك في عصر مغرق في القدم.

عُرفت لعبة الشطرنج في القرن السابع الميلادي في الهند باسم تشاطورنجا Tschatu Ranga (لعبة الحرب)، وانتقلت إلى العرب عن طريق الفرس في القرن الثامن، وبين القرنين التاسع والعاشر وصلت إلى أوروبا من بلاد الأندلس وإيطاليا بعد أن درسها العرب وحللوها ودخلت في أدبياتهم، وأجروا عليها الكثير من التعديلات والتحسينات.

أسهم ملك إسبانيا ألفونس العاشر Alphonse X في انتشار اللعبة، إذ أمر بكتابة بحث في الشطرنج انتهى عام ١٢٨٣، ويتضمن قواعد تحريك القطع، وهي تختلف عن قواعد اليوم، وقدم الراهب يعقوب سيسول Jacob Cessoles الوثيقة

الثانية عن الشطرنج عام ١٣٠٠، وفيها ذكر لمبادئ اللعبة الأساسية، ومواعظ كثيرة لمحاربة هوس اللعب بالنرد، وبعد قرنين ظهرت كتب فرانشسكو فانسان Francesco Vincent "مائة نهاية"، وكتب لوتشينا Lucena وغيرهما.

وفي القرن السادس عشر انتظمت لعبة الشطرنج في إسبانيا على النحو المعروف اليوم، وفي بلاط فيليب الثاني Philippe II عرفت اللعبة عصرها الذهبي، وشرع أحد أمراء الكنيسة روي لوبيز RuyLopez بكتابة مؤلف في الشطرنج الحديث، وفي عام ١٧٤٩ كتب فيليدور Philidor بحثاً أسماه "تحليل لعبة الشطرنج" ترجم إلى لغات عدة.

منح لويس الرابع عشر Louis XIV، وهو تلميذ متحمس تنقصه الموهبة، أستاذه فيليدور دخلاً مدى الحياة أوشك أن يودي بحياته عند اندلاع الثورة الفرنسية، فلجأ إلى لندن ومات فيها عام ١٧٩٥، وكان فيليدور قد لعب الشطرنج قبل هربه في مقهى ريجانس Régence في باريس مع جان جاك روسو JeanJacques Rousseau وفولتير Voltaire، وفي القرن التاسع عشر ظهر لاعبون موهوبون كُثُر كان من أبرزهم لابوردونيه Labourdonnais ومكدونيل Macdonnel وسان أمان Saint Amant وهوارد ستونتون H.Staunton.

جرت أول مباراة دولية للشطرنج في لندن عام ١٨٥١ بمبادرة من ستونتون، وتملكت الدهشة الجميع بانتصار الألماني أدولف أندرسن A.Andersen الذي تغلب عليه لاحقاً اللاعب الأمريكي بول مورفي Paul Morphy في مباراة جرت بينهما في باريس عام ١٨٥٨، وتوالى ظهور اللاعبين الكبار من أمثال: شتينيتز Steinitz وتشيغورين Tchigorine الذي أسهم في انتشار لعبة الشطرنج في العالم، وتاراش Tarrasch أبو المدرسة الألمانية، وكابابلانكا الكوبي.

أصاب الشطرنج بعد الحرب العالمية الأولى نجاحاً جماهيرياً باهراً، وازداد عدد اللاعبين المرشحين للبطولة بعد وفاة لاسكر Lasker عام ١٩٤٠ وكابابلانكا عام ١٩٤٢، وغيّر إحداث الـ "فيده" (الاتحاد الدولي للشطرنج Fédération Internationale dés Échecs) المفاجئ (١٩٢٤) مجرى الأحداث،

فلأول مرة صارت بطولة العالم رسمية (كل ثلاث سنوات) بعد أن كانت مرهونة بالمبادرات الفردية، وقرر الاتحاد تنظيم المباراة الدولية الأولى عام ١٩٤٨، وفاز فيها بوتفينيك Botvinnik، وبعد سقوط الاتحاد السوفييتي فقدت اللعبة زخمها وألقها، إذ كانت رمزاً لتنافس المعسكرين العملاقين (الشرقي والغربي)، كما كان للبطولة الأخيرة التي جرت عام ١٩٨٥ بين بطل العالم الروسي أناتولي كاربوف A.Karpov ومواطنه غاري كاسباروف G.Kasparov (الفائز فيها) صدى عالمي ما زال حياً عند هواة اللعبة ومحبيها، وفي عام ١٩٩٣ أعاد الاتحاد بطولة العالم إلى كاربوف لامتناع كاسباروف عن مقابلته، وفي عام ٢٠٠٠ خسر كاسباروف لقبه العالمي رسمياً أمام مواطنه فلاديمير كرامنيك V.Kramnik، ومن الجدير بالذكر أن كاسباروف قد لعب في عام ١٩٩٧ مع حاسوب متقدم رفيع المستوى (Deep Blue مزود بمعالج ٢٥٦)، قادر على تحليل ٧ ٨ نقلات قادمة وكل احتمالاتها، ويحمل في ذاكرته الكثير من مباريات اللاعبين الكبار، وانتهى اللقاء بفوز الحاسوب بـ ٣,٥ نقطة مقابل ٢,٥ نقطة لكاسباروف، وفيما يلي قائمة بالبطولات العالمية وأبطال العالم بدءاً من عام ١٨٥٩:

- ١٨٥٩- ١٨٦٦ أدولف أندرسن Adolf Anderssen ألمانيا.
- ١٨٦٦- ١٨٩٤ ويلهلم شتينيتز Wilhelm Steinitz النمسا.
- ١٨٩٤- ١٩٢١ إيمانويل لاسكر Emmanuel Lasker ألمانيا.
- ١٩٢١- ١٩٢٧ خوزه راؤول كابابلانكا José Raul Capablanca. كوبا.
- ١٩٢٧- ١٩٣٥ ألكسندر أليخين Alexander Alekhine فرنسا (روسي الأصل).
- ١٩٣٥- ٧٣٩١ ماكس إيفي Max Eiuwe هولندا (الأراضي الواطئة).
- ١٩٣٧- ١٩٤٦ ألكسندر أليخين.
- ١٩٤٦- ١٩٥٦ ميخائيل بوتفينيك Mikhail Botvinnik الاتحاد السوفييتي.
- ١٩٥٧- ١٩٥٨ فاسلي سميسلوف Vassily Smyslov الاتحاد السوفييتي.
- ١٩٥٨- ١٩٦٠ ميخائيل بوتفينيك.
- ١٩٦٠- ١٩٦١ ميخائيل تال Mikhail Tal الاتحاد السوفييتي.

- ١٩٦١- ١٩٦٣ ميخائيل بوتفينيك.
- ١٩٦٣- ١٩٦٩ تيغران بتروسيان Tigran Petrosian الاتحاد السوفييتي.
- ١٩٦٩- ١٩٧٢ بوريس سباسكي Boris Spassky الاتحاد السوفييتي.
- ١٩٧٢- ١٩٧٥ بوبي فيشر Bobby Fischer الولايات المتحدة.
- ١٩٧٥- ١٩٨٥ أناتولي كاربوف Anatoly Karpov الاتحاد السوفييتي.
- ١٩٨٥- ... غاري كاسباروف Gary Kasparov الاتحاد السوفييتي ثم روسيا.
- ١٩٩٣- ... أناتولي كاربوف.

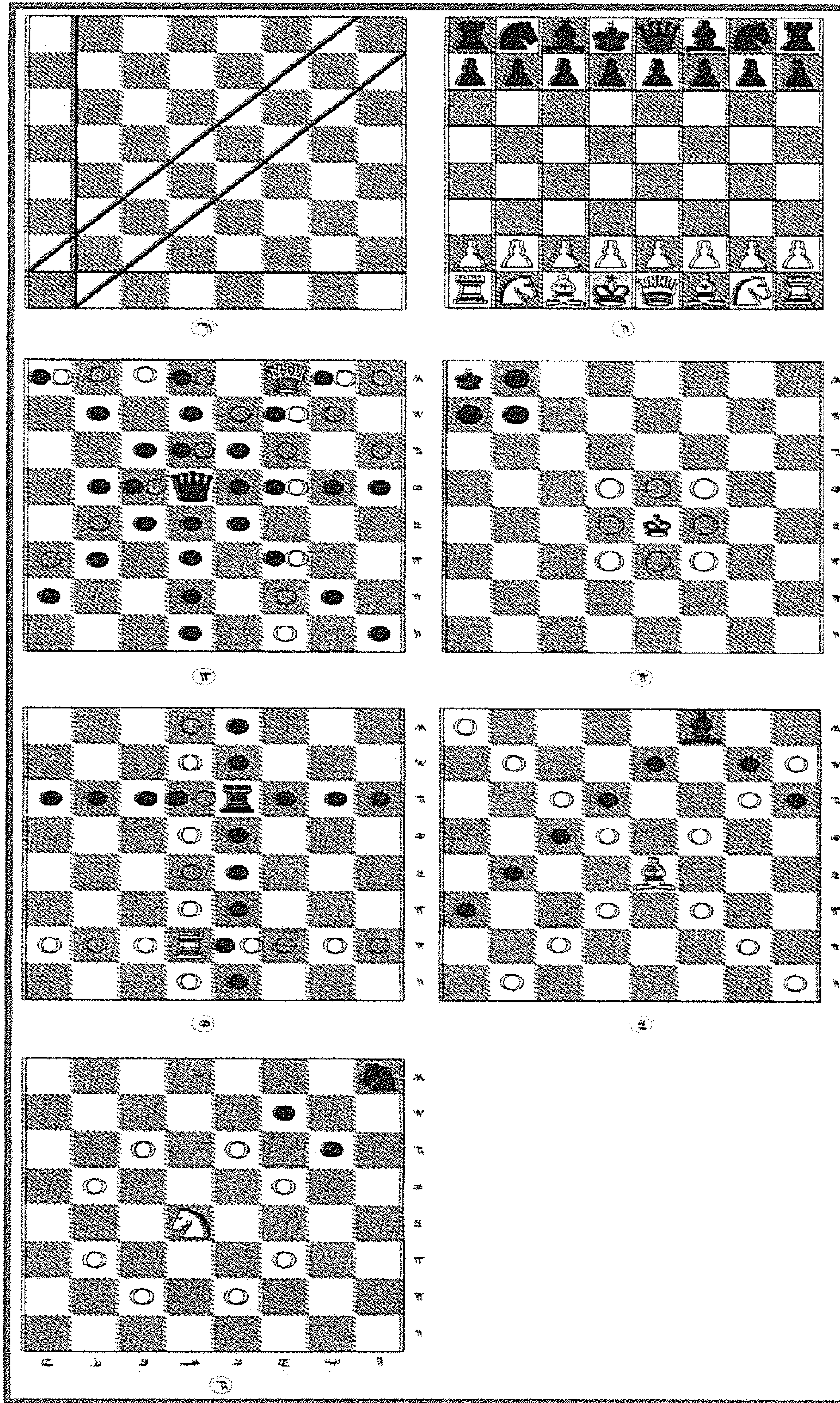
عناصر اللعبة:

رقعة الشطرنج: لوح مربع مقسم إلى أربع وستين خانة متناوبة اللونين الأبيض والأسود عادة، أو الغامق والفاتح، وقد اتّفق على أن تكون الخانة البيضاء (التي في زاوية الرقعة) في الجهة اليمنى، وللرقعة خطوط عمودية تسمى الأعمدة، وخطوط أفقية تسمى الصفوف، وخطوط مائلة تسمى الأوتار (الشكل ١)

الوضع في بداية اللعب: لكل لاعب في بداية اللعب ستة عشر حجراً: الملك (أو الشاه) والوزير (أو الفرز) والرخّان (القلعتان) والفيلان والحصانان (يطلق على كل منها اسم قطعة باستثناء الملك والوزير)، وثمانية بيادق أو جنود، وتحتل القطع الصف الأول، بينما تحتل البيادق الصف الثاني في كل جانب من الرقعة، ومن الملائم التذكير أن القطع البيض تشغل وضعاً متناظراً مع القطع السود، وأن الوزير الأبيض يحتل على الدوام الخانة البيضاء، والوزير الأسود الخانة السوداء قبل البدء باللعب (الشكل ١)

تسمية حجارة الشطرنج: لرسم صورة عن الصراع الدائر فوق أربع وستين خانة، على نحو صحيح ودقيق، قُسمت الرقعة إلى مناطق ثلاث: الوسط وجناح الملك وجناح الوزير، كما أن لغة الشطرنج لا تُعنى إلا بالرموز المختصرة: ملك= م، وزير= و، رخ= ر، فيل= ف، حصان= ح، بيدق= ب، ويتناوب اللاعبان اللعب خطوة لكل منهما، والنقلة الأولى للأبيض حصراً.

طريقة سير القطع:



١- رقعة الشطرنج والوضع في بداية اللعبة.

٢- الخانات التي يراقبها الملك والتي يستطيع الانتقال إليها.

٣- بإمكان الوزير إن يصول ويجول عمودياً وأفقياً ووترياً.

٤- تنقلات الفيل.

٥- ينتقل الرخ أفقياً وعمودياً (الأسود).

٦- تنقلات الحصان.

- الملك: لا يستطيع الملك أن ينتقل إلا إلى الخانة المجاورة له، شريطة أن لا تكون مهددة من قبل الخصم، سواء أكان التهديد بقطعة أم ببيدق، وعندما لا يكون الملك على حافة الرقعة يستطيع مراقبة ثماني خانات، وهي الخانات التي يستطيع الانتقال إليها.
- الوزير: أقوى قوة ضاربة بين القطع، ويستطيع الانتقال إلى المكان الذي يرغبه من أقصى الرقعة إلى أدناها أفقياً وعمودياً ووترياً، وعندما يكون الوزير في الوسط يراقب ٢٧ خانة.
- الرخ: يشترك مع الوزير بخاصتين: الانتقال على الرقعة عمودياً وأفقياً، أما الأوتار فمحظورة عليه، ويراقب الرخ أياً كان موقعه أربع عشرة خانة.
- الفيل: ينتقل وترياً فقط مع المحافظة دوماً على لون الخانة التي انطلق منها، ويراقب ١٢ خانة عندما يكون في وسط الرقعة.
- الحصان: وهو من أكثر القطع غرابة لأنه يتجاوز الحواجز، ويقفز من خانة بيضاء إلى خانة سوداء غير مجاورة، أو العكس من سوداء إلى بيضاء، ويراقب الحصان ٨ خانات عندما يكون في وسط الرقعة.
- البيدق: يتقدم البيدق، على العكس من بقية القطع، خطوة واحدة إلى الأمام عمودياً دون القدرة على التراجع، ولا يستطيع الأخذ (الاستيلاء على قطعة الخصم أو بيدقه) إلا وترياً، وله الخيار في أن يتقدم خطوة أو خطوتين عندما يكون في خانة انطلاقه.
- الترقية: ثمة امتياز للبيدق يصير نافذاً عندما يبلغ الصف الثامن من الرقعة، وعليه، في هذه الحالة، أن يتحول فوراً وفي الخطوة ذاتها إلى أي قطعة يرغبها اللاعب تبعاً لمتطلبات الوضع، ولا يؤثر عدد القطع في هذا الاختيار، لأن باستطاعة اللاعب مثلاً ترقية بيدقه إلى حصان ولو كان يمتلك حصانين.
- التبييت: إضافة إلى السير الطبيعي للملك والرخ هناك خطوة خاصة تسمى التبييت الذي لا يُسمح به إلا مرة واحدة في خلال دست كامل، ويتألف التبييت من حركتين تنجزان بمساعدة الملك والرخ على التوالي: ينتقل الملك أولاً خانتين

وعلى نحو أفقي، وبعدها يأتي الرخ ليحتل مكانه إلى جانب الملك في الجهة الأخرى، وإذا ما تم التبييت في جناح الملك سمي التبييت القصير ورمزه ت، وإذا تم التبييت في جناح الوزير سمي التبييت الطويل ورمزه ط، وللتبييت شروط أربعة إجبارية لا يتم إلا وفقها.

التدوين بالرموز:

لا يمكن دراسة الشطرنج إلا من خلال التدوين بالرموز للنقلات التي تجري فوق الرقعة في خلال دست كامل.

التدوين الجبري: وهو التدوين الأكثر شيوعاً وسهولة ودقة، وتتّبعه، إلى حد ما، كل القارات في العالم، وينحصر التدوين الجبري في أن يبدأ عد الصفوف انطلاقاً من الأبيض وباتجاه الأسود من ١ إلى ٨، أما عد الأعمدة فيبدأ من يمين اللاعب الأبيض باتجاه اليسار، وبالأحرف أ ب ج د ه و ز ح ط (أبجد هوز...)، وبذلك يمكن تعيين كل خانة على الرقعة بإحداثيتين: عمودياً من خلال الأحرف وأفقياً من خلال الأرقام، وقد اتفق أن تكون رموز القطع والبيادق في التدوين الجبري على النحو التالي: الملك= م، الوزير أو الفرز= ف، رخ= ر، حصان= حص، فيل= فل، بيدق= بق.

التدوين الوصفي: وتتبعه دول الأنجلو- ساكسون وأمريكا اللاتينية والدول العربية (مع أن العرب المسلمين هم من ابتكروا التدوين الجبري)، وفيه يشار إلى كل قطعة انطلاقاً من مكانها في بداية اللعب، وإلى القطاع (جناح الوزير أو جناح الملك) الذي تنطلق منه، ويشار إلى كل عمود انطلاقاً من القطع في خانة البداية، وانطلاقاً من الجناح الذي ينتسب إليه، ويشترك التدوين الوصفي مع التدوين الجبري في تعدادهما للصفوف، ومع ذلك فثمة اختلاف مهم بين المنهجين: فالأبيض (في التدوين الوصفي) يأخذ بالعد من ١ إلى ٨، والأسود أيضاً من ١ إلى ٨، أي أن الصف الثامن عند الأبيض هو الصف الأول عند الأسود، والعكس صحيح.

الدست معناه وهدفه:

إن "المات" هو هدف اللعبة وغايتها، فعلى كل لاعب أن يؤمّن لمليكه السلامة والأمان، وتكمن روعة الشطرنج في المشاق التي تعترض اللاعبين للفوز بالنصر، وغالباً ما تنتهي الدسوت التي يتنافس فيها أبطال أنداد بالتعادل، وثمة مهام مرحلية على اللاعب العمل على بلوغها: انتشار القطع وتوزيعها على الخانات الأكثر تأثيراً، والعمل على الكسب المادي مع التعادل في النواحي الأخرى (كسب المساحة، وأفضلية الانتشار الخ...)، ويتألف الدست عادة من ثلاث مراحل: الافتتاح ويمتد طوال مدة انتشار القطع، والأبيض غالباً هو الذي يختار إحدى افتتاحيات الشطرنج أو دفاعاته التي يصعب عدها، والتي يعرفها اللاعبون الكبار، وللتبسيط يمكن اختصار الافتتاحيات في خمس زمر: اللعب المفتوح، واللعب نصف المفتوح، واللعب المغلق، واللعب نصف المغلق، واللعب في الأجنحة، والمرحلة الثانية مرحلة أواسط الدست، وفيها تدخل القطع في اللعب على نحو فعال، وتتميز بوجود غالبية القطع فوق الرقعة إضافة إلى الوزيرين، والمرحلة الثالثة هي نهاية الدست، وتتميز بغياب أكثرية القطع عن الرقعة وغياب الوزيرين في معظمها، وثمة حالات يتعادل فيها الطرفان إذا ما تحققت ستة شروط كالباطة (عندما يتعذر على اللاعب تحريك قطعه أو بيادقه، وعندما تكون الخانات التي يمكن للملك الانتقال إليها مراقبة من قبل خصمه)، وتكرار الوضع ذاته ثلاث مرات، والكش المستمر مع التكرار، واتفاق الطرفين، وعدم القدرة على الحصول على المات، وقاعدة النقلة الخمسين (عندما يؤكد اللاعب صاحب النقلة بأنه قد أتم القيام بخمسين نقلة دون تحريك أي قطعة باستثناء الملك أو أخذ أي قطعة خلال ذلك)[1].

الشوط: period

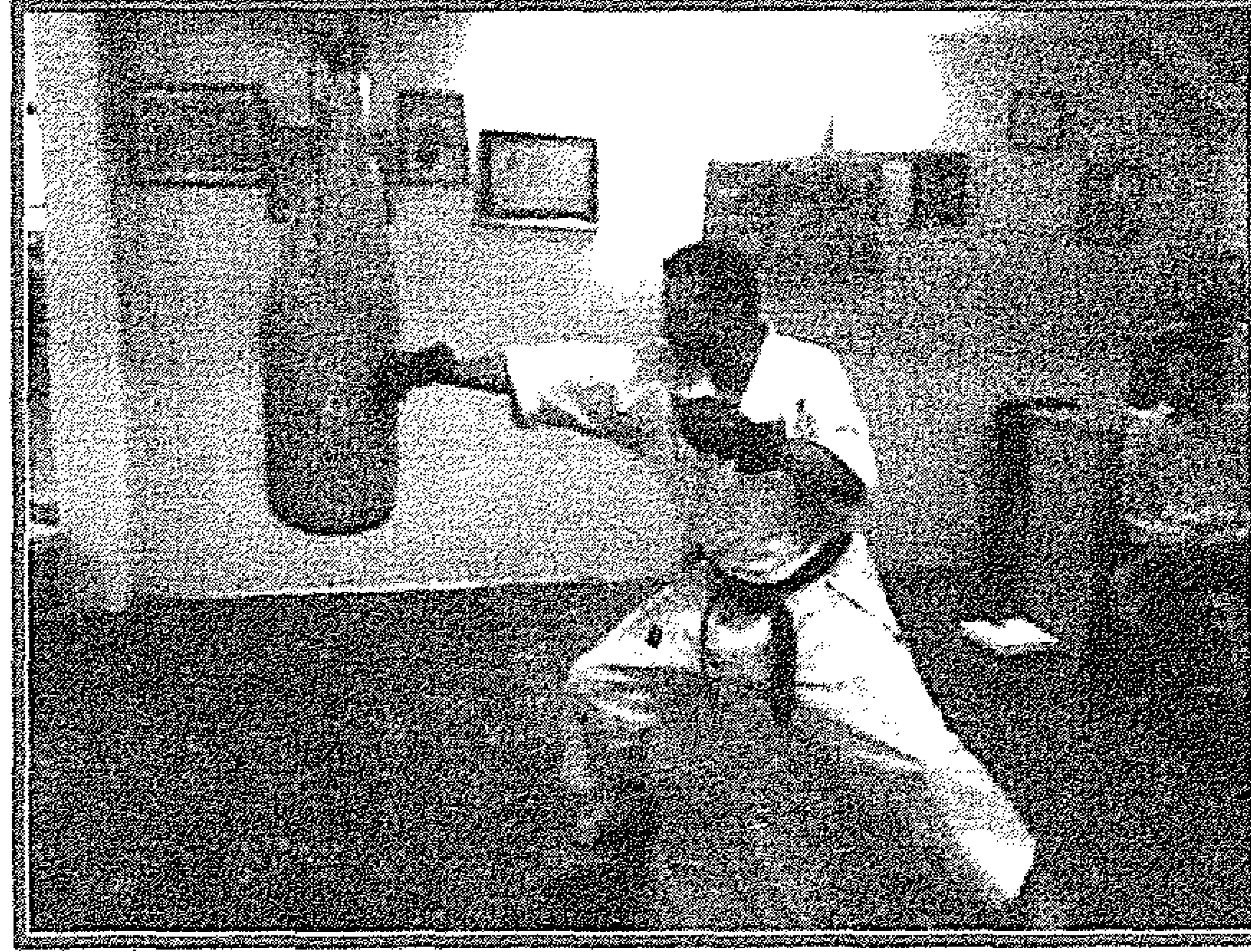
يطلق على أي من الأشواط الأربعة أو نصف المدة أو فترة الوقت الإضافي في كرة السلة.

---

(1) فائق دحدوح، الموسوعة العربية.

الشيدوكان : Alcedokan

إحدى ألعاب الدفاع عن النفس، تجمع بين مهارات وفنون ألعاب الجودو والكاراتيه والملاكمة والمصارعة خاصة في الحركات التي تحتاج لقدرات خاصة وذكاء وسرعة رد فعل، وبالإضافة لذلك عدم إيذاء الخصم أو إصابته وقد نشأت هذه اللعبة منذ مئات السنين ورغم ذلك فعمر الاتحاد الدولي للشيدوكان ٢٩سنة وتمارس في مصر من ٥سنوات فقط.



يتكون الاتحاد الدولي من ٦٠دولة أولها أمريكا وروسيا وتليها إنكلترا وتضم أقوى لاعبي العالم وتسمى الشيدوكان بـ (اللعبة الثلاثية) لأنها مركبة من عدة ألعاب وهي بذلك تعد دفاع شامل لرياضات الدفاع، وتقترب الشيدوكان من حرب وقتال الشوارع ولذلك تقوم بعض الدول بتدريب رجال الشرطة والأمن عليها وتعد مصر أول دولة عربية وأفريقية تنتشر بها هذه اللعبة والتي تعد من الرياضات المنتشرة بآسيا وأوروبا وقد أقيمت بطولة العالم للشيدوكان في مصر في شهر أكتوبر الماضي.

وعن تعاليم المباريات ففي الأدوار التمهيدية تتكون المباراة من جولتين كل جولة من دقيقتين بينهما دقيقة راحة أما الأدوار النهائية فالمباراة تتكون من ٣جولات والفوز إما بالضربة القاضية أو الانسحاب أو الإيقاف وهناك جولات تسمى إخضاع، أي إخضاع الخصم لمسكة تشل حركته ومصرح فيها بالضرب بالركبة أو القدم أو

قبضة اليد على الفخذ والرأس وكل اشتباك لا يتعدى ٣ثواني وكذلك نجد فيها القفزات الطائرة ولكن يحظر في المقابل على اللاعب الهجمة على الظهر أو مفاصل الركبة والكوع في الوجه والمسكات في المنطقة المحرمة ويحظر ضرب الأطراف ودهس القدم أو أي ضربة قد تسبب إصابات جسيمة وللحد من ذلك يوجد باللعبة مجموعة إنذارات وجزاءات تمنع الخصم من الضرب في مكان ممنوع أما الالتماسات العفوية فلها إنذار وقد يتم خصم نقطة من اللاعب.

وعن أوزان اللعبة فللرجال أوزان أقل من ٦٥كغم و٧٥كغم و٨٥ كغم وأكثر من ٨٥ كغم.

أما للنساء فيوجد وزنان أقل من ٦٠ كغم و٦٠ فأكثر.

وبالنسبة للاختلافات بين الشيدوكان والألعاب الأخرى ففي الجودو لا توجد ضربيات أو اشتباكات ولكن كل الهدف هو طرح الخصم أرضاً وفي الكاراتيه فالضربات على الجسم ماعدا الوجه والمنطقة المحرمة أما الشيدوكان فهو مزيج من أقوى الرياضات القتالية ويمكن اعتبارها لعبة شاملة تحتوي الجودو والكاراتيه والكيك بوكسينغ والمصارعة والجوجوتسو..

وأهم مبادئ الشيدوكان هو احترام الخصم المنافس لذلك لأنها لعبه تسمو بالنفس بعيداً عن الأذى[1].

---

(1) نورالدين اللغداس، جمعية الكراطي الياباني المغربي العرائش.

حرف الصاد

صانع اللعب : playmaker

اللاعب حارس النقطة والذي يقوم على وجه العموم بتحضير اللعبات لزملائه.

الصد : picked off

يشير إلى المدافع الذي تم منعه وبنجاح من الوصول إلى اللاعب المحاور بالكرة بواسطة تحزيز هجومي.

صرف الهدف : blocking

استخدام اللاعب وضع جسمه ليمنع بطريقة غير قانونية تقدم الخصم، وهو عكس الهجوم.

الصولجان (البولو) : scepter (polo)

الصولجان scepter كلمة محرفة عن الجوكان chaugan الفارسية وبالعربية المحجن، ومعناه: العصا أو المضرب.

يرجع أصل الصولجان في القديم إلى سلاح له مقبض طويل ورأس معقوف أو كروي ثقيل، ثم صار رمزاً للسلطان، ويحمله الملوك والرؤساء وكبار الضباط من

حرسهم، وكان يصنع من خشب ثمين أو معدن، ومازال يتخذ إلى اليوم أداة من أدوات الاستعراضات والطقوس والاحتفالات.

أما "الصولجان والكرة" أو "الجوكان" أو "البولو" polo وبالعربية "الجَحْفَة" فتسميات مختلفة تطلق على لعبة من ألعاب الكرات يمارسها اللاعبون من على صهوات الجياد، وهي أقدم رياضات الفروسية.

لمحة تاريخية:

تكاد المصادر التاريخية تجمع على أن إيران هي الموطن الأصلي للعبة "الكرة والصولجان"، وكانت تمارس على نطاق واسع في بلاد فارس منذ القرن الأول للميلاد، وربما كانت أقدم من ذلك بكثير، ولم تكن في بداياتها رياضة فحسب، وفق المفهوم العصري، ولكنها كانت نوعاً من التدريب العسكري للفرسان، والواقع أن الجحفة أو الصولجان كانت تعني للقبائل المحاربة نوعاً من المعارك المصغرة يشارك فيها ما لا يقل عن مئة فارس في كل طرف، ثم تحولت بالتدريج إلى رياضة يمارسها النبلاء وعلّيّة القوم على نطاق واسع.

انتقلت اللعبة من فارس إلى الجزيرة العربية في الجاهلية، وشاعت بين فرسان القبائل العربية وخاصة في الحيرة، وظلت بعد انتشار الدعوة من ألعاب الفروسية المفضلة إضافة إلى الصيد والرماية، وبرع فيها كثير من الخلفاء والأمراء والسلاطين، وكان هارون الرشيد أول خليفة لعب الكرة والصولجان (٧٦٦- ٨٠٩م)، كما اشتهر بها الملك العادل نور الدين بن زنكي والسلطان صلاح الدين الأيوبي وبعض سلاطين المماليك.

انتقلت اللعبة مع الفتوح الإسلامية إلى ما وراء النهر والتبّت والصين ومنها إلى اليابان، ولقيت شعبية كبيرة فيها، ومن كلمة "بالتي" Balti بلغات التبت التي تعني الكرة اقتبس الغرب اسم اللعبة فسموها "بولو".

دخلت هذه الرياضة الهند في القرن الثالث عشر على يد الحكام المسلمين، وذكرها بتفاصيلها الرحالة البريطاني أنتوني شيرلي Anthony Sherley في كتابه "رحلات إلى فارس" (١٦١٣م)، غير أن الأوروبيين لم يمارسوها إلا في أواسط القرن

التاسع عشر، حين نظم بعض مزارعي الشاي البريطانيين في ولاية آسام الهندية أول نادٍ للبولو في مدينة سيلكار Silchar سنة ١٨٥٩، وتلاه نادٍ آخر في كلكوتا، وسرعان ما ذاعت اللعبة في صفوف وحدات الخيالة البريطانية المرابطة في الهند، ثم انتقلت إلى إنكلترا نفسها (١٨٧٠م)، ومنها إلى أوروبا والأمريكتين.

وتعتبر الأرجنتين الدولة الرائدة في اللعبة على مستوى العالم إذ مارست فيها اللعبة لأول مرة عام ١٨٧٧، وكانت في البدء منافسة بين فريقين، كل منهما من تسعة فرسان، وليس لها قيود أو قواعد، ثم تقلص عدد اللاعبين إلى ثمانية ثم خمسة، واستقر في عام ١٨٨٣ على أربعة لاعبين في كل فريق، ووضعت لها قواعد وقوانين وأدخل في عام ١٨٨٨ نظام الإعاقة لتحقيق العدالة، بمنح الفريق الأضعف نقاطاً تعوضه عن تخلفه أمام الفريق الأقوى.

وهناك اليوم اتحادان رئيسيان للبولو في العالم، الأول هو اتحاد الولايات المتحدة الأمريكية للبولو ويضم أكثر من مئة نادٍ، والثاني هو اتحاد هارلينغتون للبولو ويضم اتحادات معظم الدول الأخرى.

أول مباراة:

أقيمت أول مباراة للبولو مسجلة في التاريخ بين التركمان والفرس عام ٦٠٠ قبل الميلاد، وفاز التركمان بها، وفي القرن الرابع بعد الميلاد تعلم ملك الفرس سابور الثاني اللعبة وهو في السابعة من عمره، وفي القرن ١٦ أقام الشاه عباس الكبير في عاصمته أصفهان ملعباً لها بطول ٣٠٠ يرد وبأعمدة مرمى تفصل بينها مسافة ٨ ياردات.

أدوات لعبة البولو:

١- الخوذة وتزود بواق للوجه.
٢- الحذاء ويكون طويل ولونه بني.
٣- الكرة مصنوعة دائماً من الخشب.
٤- قفازات لحماية اليدين.
٥- عصا طويلة مصنوعة من خشب البامبو.
٦- واقي الركبة.

قواعد اللعب واللاعبون:



الجحفة أو الكرة والصولجان أو البولو اليوم رياضة معقدة دقيقة تجمع بين الفروسية والهوكي[1] وكرة القدم

تمارس البولو على خيول تدعى البوني وهي تعتبر الأشهر في هذه اللعبة، ويتم تغيير البوني بعد كل شوط، ولا يلعب البوني الواحد أكثر من شوطين في المباراة الواحدة، والتي تتألف من خمسة إلى ستة أشواط في اللعبة عالية الأهداف، ومن أربعة في المنافسات الصغيرة.

وتتكون فرقة البولو من ٤ لاعبين، وتبلغ مساحة ميدان البولو حوالي ٢٧٥×١٨٠ متراً، تقسم اللعبة إلى أشواط يستغرق كل شوط سبع دقائق ونصف، وتسجل الأخطاء ويعاقب عليها إذا عبر أحد اللاعبين جانب اللاعب الآخر بصورة خطيرة أو إذا ضربه، ويسمح بإبعاد الخصم عن الكرة أو تثبيت عصاه في مكانها لإعاقته عن ضرب الكرة.

الملعب المكشوف:

الملعب مستطيل مغطى بالعشب الأخضر طوله ٢٧٤,٣٢م (٣٠٠ياردة) وعرضه ١٤٦.٣م (١٦٠ياردة)، وفيه هدفان من عوارض خشبية خفيفة عند نهايتي الملعب، والمسافة بين العارضتين ٧.٣م (٨ ياردات)، ويتم تسجيل الهدف بإدخال الكرة بين العارضتين.

---

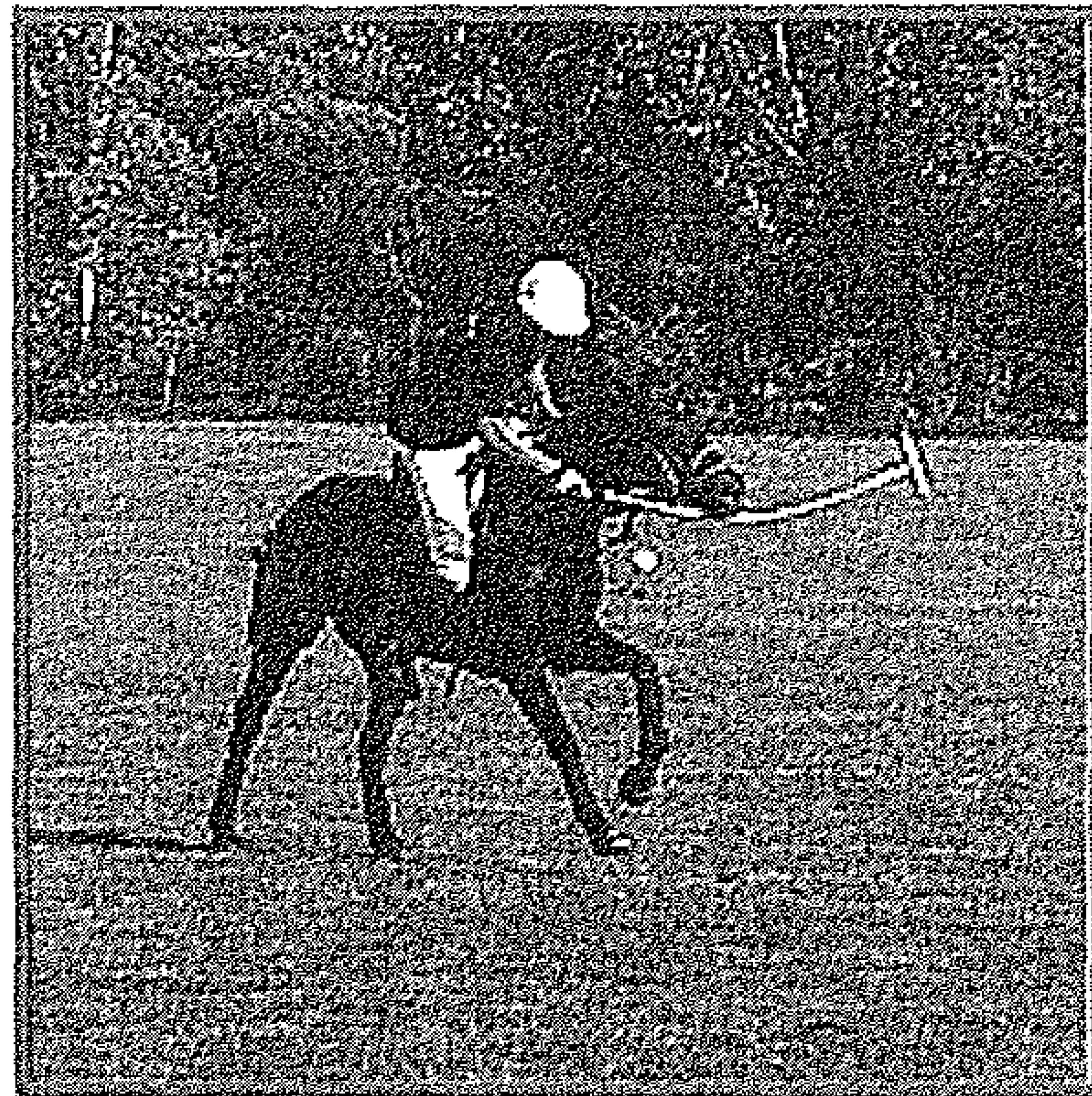
(1)J.Board, Polo (N.Y.1956)

يتألف كل فريق من أربعة فرسان، ويحكّم اللعبة حكمان راكبان mounted umpire في الملعب وقاض referee على الخط الجانبي، يبدأ اللعب باصطفاف الفريقين متقابلين على نسق في وسط الملعب، ويرمي أحد الحكمين الكرة بين صفي اللاعبين، فيتعاورها الفريقان ويحاول كل فريق تسجيل الهدف، ويسعى الفريق الثاني إلى الحيلولة دون ذلك، تتألف اللعبة من ستة أشواط chukker كل شوط من ٧.٥دقيقة (٨أشواط في الأرجنتين و٤أشواط في أوروبا).

لكل لاعب في الفريق مهمة وموقع وأسلوب لعب محددين كما هو شأن بقية رياضات الفرق، غير أن اللاعبين في البولو لا يسمون بحسب مواقعهم، ولكن بأرقامهم، ويتم إتقان مهام كل رقم بالممارسة والخبرة، فيصنف اللاعبون الأربعة إلى مهاجمين وصانع ألعاب ومدافع.

يرتدي اللاعبون قمصاناً من لون واحد وعليها أرقامهم بحسب مواقعهم، وخوذاً واقية، وأحذية عالية الرقبة حتى الركبة، ويحق للاعب وضع واقيات للمرافق ومهاميز غير مسننة، وحمل سوط.

أما مهور البولو (يسمونها مهوراً مع أنها أفراس ناضجة قوية) فيجب أن تتوافر فيها صفات محددة تجمع بين الرشاقة وسرعة العدو وقدرة التحمل وذكاء الخيول العربية، وتخضع لتدريب منهجي، ويكون السرج من النموذج الإنكليزي بمقعد عميق شبيه بسرج القفز، توضع واقيات لباد على ساقي الحصان الأماميتين حتى الرسغين، ويربط شعر عرفه ويضفر شعر ذيله ويعقص حتى لا يصطدم بالمضرب.



وأما الصولجان أو المضرب فيكون مقبضه من الخيزران المرن بطول ١٢٠- ١٣٤سم بحسب ارتفاع المهر وطول ذراع الفارس، وله مقبض مطاطي وشريط لربطه حول اليد، أما رأس المضرب فقطعة خيزران عرضية طولها ٢٤سم ووزنها ٢٠٠غ، يضرب اللاعب الكرة بجانب المضرب لا بطرفه، وأما الكرة فمن الخيزران أو من جذر الصفصاف وقطرها ٨,٣ سم (٣,٤بوصة) ووزنها ١١٣,٥غ.

الملعب المغطى:

يمكن أن تمارس اللعبة في ملعب مغطى أو حلبة مستطيلة طولها ٩١,٤م، وعرضها ٤٥,٧م محاطة بكاملها بحاجز خشبي على ارتفاع ركبة الفارس (نحو ١,٤م) لإبقاء الكرة في الملعب، والكرة من الجلد المنفوخ بقطر ١١,٤سم ووزنها ٥٠غ، أما الفريق فيتألف من ثلاثة فرسان فقط[1].

(1) محمد وليد الجلاد، الموسوعة العربية.

حرف الضاد

ضرب الكرة: tipoff

هي رمية القفز الأولية والتي تبدأ المباراة.

ضغط كامل داخل المنطقة: fullcourt press

بدء اللاعبين المدافعين في حراسة وتغطية اللاعبين المهاجمين داخل المنطقة الخلفية.

حرف الطاء

الطب الرياضي: Sports Medicine

الطب الرياضي Sports Medicine فرع من الاختصاصات الطبية، يهتم بالرياضيين خاصة، ليس فقط من ناحية معالجة الإصابات والتأهيل الجيد، ولكن يشمل أيضاً التغذية والفحوص الطبية الدورية، والتثقيف والاختبارات الفيزيولوجية إضافة إلى إجراء البحوث الطبية المختلفة، والتي تهدف إلى تطوير الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات.

ولد أول مفهوم في الطب الرياضي في بدايات الألعاب الأولمبية الحديثة في عام ١٨٩٦ في أثينا، وهو أن تطوير العناية الطبية للرياضيين يؤدي إلى تحسن الأداء الرياضي، لذلك ولأول مرة في عام ١٩١٣تم في مدينة درسدن الألمانية تدريب أول مجموعة من الأطباء المتخصصين في الطب الرياضي، وأنشئ كذلك أول مختبر متخصص في الطب الرياضي لتقييم ودراسة أداء الرياضيين، كما تم إنشاء أول مجلة متخصصة في الطب الرياضي، وأُنشئ أيضاً أول اتحاد في الطب الرياضي، وأسهم المتخصصون في الرياضة آنذاك بنشر مبادئ الطب الرياضي، وذلك في الألعاب الأولمبية الشتوية التي أقيمت في مدينة سانت موريتس السويسرية في شباط من عام ١٩٢٠، وتم في ذلك العام إنشاء الجمعية الرياضية الطبية الدولية (AIMS) والهدف الأساسي لها هو التعاون مع اتحادات الألعاب الدولية واللجنة الأولمبية الدولية

لتقديم الرعاية الطبية التخصصية للرياضيين المتنافسين في الألعاب الشتوية والصيفية.

أقيم أول مؤتمر في الطب الرياضي في أثناء الألعاب الصيفية التاسعة التي أقيمت في مدينة أمستردام الهولندية في تموز عام ١٩٢٨، وحضر هذا المؤتمر أكثر من ٢٨٠طبيباً من أكثر من ٢٠دولة، وأتيحت لهم حينئذ فرصة دراسة حالات العديد من الرياضيين المشاركين في هذه الألعاب، وذلك من المعلومات التي تم جمعها بالأنتربوميتري (وهو علم قياسات جسم الإنسان) والفيزيولوجيا والجهاز القلبي الوعائي والاستقلاب، في عام ١٩٣٣ تم تغيير اسم الجمعية الرياضية الطبية الدولية إلى الاتحاد الدولي للطب والرياضة والعلوم، وذلك في المؤتمر الثاني الدولي، الذي عُقد في أيلول من عام ١٩٣٣ في مدينة تورين الإيطالية، وفي المؤتمر الدولي اللاحق الذي عقد في مدينة شاموني في فرنسا تمت الموافقة على الاسم الحالي، وهو الاتحاد الدولي للطب الرياضي، ولنشأة الاتحاد الدولي للطب الرياضي في كنف اللجنة الأولمبية الدولية للارتباط الوثيق بينهما، تم التعبير عن ذلك بعَلم الاتحاد الدولي للطب الرياضي وشعاره الذي يحوي الدوائر الخمس، ومنذ ذلك الحين نما الاتحاد الدولي للطب الرياضي مع نمو عدد المتخصصين والباحثين وتزايدهم في مجال الطب الرياضي في العالم.

أهداف الاتحاد الدولي للطب الرياضي:

- تدريس الطب الرياضي وتطويره في أنحاء العالم كلّه.
- الحفاظ على صحة الإنسان وتطويرها برفع اللياقة البدنية، والمشاركة في الأنشطة الرياضية.
- الدراسة العلمية للتأثير الطبيعي والمرضي للتدريب وممارسة الأنشطة الرياضية.
- تنظيم الاجتماعات الدولية العلمية ورعايتها، والمؤتمرات والدورات والمعارض المتخصصة في مجال الطب الرياضي.
- التعاون مع المنظمات الدولية والمحلية في الطب الرياضي والحقول المتعلقة به.

- نشر المعلومات المتعلقة بالطب الرياضي والمجالات المتعلقة به.

الطب الرياضي الحديث:

ازداد عدد ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة في السنوات الأخيرة، وذلك بهدف رفع اللياقة البدنية، وتحسين الصحة عموماً، والطب الرياضي فرع حديث من الاختصاصات الطبية لا يقتصر دوره على معالجة الإصابات الرضية عند الرياضيين، والتأهيل الجيد بعد هذه الإصابات، ولكنه نما ليشمل الوقاية من الأذيات المختلفة في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية وفي أثناء إجراء الدراسات العلمية في الطب الرياضي وعند إجراء اختبارات تقييم الرياضيين من الناحية الفيزيولوجية والجسدية بهدف تحسين الأداء الرياضي وتطويره.

الإصابات عند الرياضيين:

تنجم عن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة إصابات معظمها رضية قد يكون سببها رض حاد، أو مجموعة رضوض صغيرة متكررة، وينجم عن الرضوض الحادة كسور في العظام أو خلوع في المفاصل أو الوثي، وهو تمزق في الأربطة يختلف في شدته من دون ضياع في تماس السطوح المفصلية، وقد ينجم عنه تمزق كبير في الأربطة، وتحتاج معالجته إلى الجراحة كما هي الحال في تمزق الرباط المتصالب الأمامي في الركبة، وقد ينجم عن الرض الحاد أيضاً تمزقات عضلية أو وترية، أما مجموعة الرضوض الصغيرة المتكررة فقد ينجم عنها تمزقات عضلية خفيفة، أو التهاب منشأ، أو المرتكز العضلي الوتري، كما هي الحال في مرفق التنس والتهاب الوتر الداغصي، وقد ينجم عن هذه الرضوض أيضاً كسور تدعى بالكسور الجهدية.

وهنا يجب التأكيد على أهمية الطب الرياضي في تشخيص الإصابات عند الرياضيين ومعالجتها، ومن ثمّ التأهيل الجيد بعد ذلك الأمر الذي يتيح للاعب العودة إلى المستوى الفني نفسه السابق لإصابته.

الوقاية من الأذيات المختلفة:

تشمل الوقاية إعطاء النصح والإرشادات للرياضيين للوقاية من الإصابات، والتأهيل الجيد بعد الإصابة، ومشاركة الاختصاصيين في الطب الرياضي للمدربين

والمهندسين في تصميم الأجهزة المختلفة التي تهدف إلى حماية الرياضيين، سواء في أثناء التدريب أم في المنافسات، كواقيات الرأس والعانة والساق، وقد أدت الدراسات لأسباب بعض الإصابات إلى تطوير الأدوات الرياضية (مضرب التنس مثلاً) أو أدوات الممارسة الرياضية (مثل الأحذية الرياضية).

وللوقاية من الأذيات يتم إجراء الفحوص الدورية للرياضيين لكشف بعض الأمراض الكامنة التي تؤدي إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة المفضية إلى تفاقمها وتأثيرها في صحة الرياضي، ويتم في أثناء الفحص الطبي الدوري الفحص السريري لأجهزة الجسم المختلفة مع إجراء تخطيط القلب الكهربي والفحوص المخبرية لكشف بعض الأمراض، مثل: التشوهات الخلقية في العضلة القلبية، أو اضطرابات النظم القلبية، أو ارتفاع التوتر الشرياني، أو الاضطرابات الغدية أو الدموية.

تشمل الوقاية أيضاً إقامة ندوات تثقيفية تتعلق بالمنشطات وأنواعها، وآثارها السلبية في جسم الرياضي كما يسهم الطب الرياضي في مكافحة المنشطات عن طريق أخذ العينات لإجراء فحص الكشف عن المنشطات، ليس في البطولات المحلية وحسب، ولكن خارج البطولات أيضاً، وفي أثناء فترات التدريب، وذلك لحماية الرياضيين، ولزيادة فاعلية مكافحة ظاهرة تعاطي المنشطات.

ويقيم اتحاد الطب الرياضي دورات تثقيفية تهدف إلى رفع مستوى العاملين لديه، وزيادة معارف الرياضيين في آلية عمل الأجهزة المختلفة لجسم الإنسان وأسباب الإصابات.

يقوم الاتحاد بالإشراف على تغذية الرياضيين حسب العناصر الغذائية المثالية، وحسب نوع النشاط الرياضي الممارس وكميته وجودته، كما يقوم أيضاً بتوفير الجرعات اللازمة من الفيتامينات والأدوية غير المنشطة، والتي يمكن أن تحسن الأداء الرياضي.

تطوير الأداء الرياضي واختبارات التقييم:

تقسم الاختبارات إلى نوعين: اختبارات تطبق على الأطفال، واختبارات يتم إجراؤها على لاعبي المنتخبات الوطنية.

اختبارات الأطفال: يتم بهذه الاختبارات تقييم القدرات الجسدية لهم لاختيار المناسبين منهم حسب النتائج ليكونوا الرديف للمنتخبات الوطنية أبطال المستقبل.

يشمل تقييم القدرات الجسدية عند الأطفال عناصر عدة: بنيوية وتعتمد خصوصاً على الوزن والطول والكتلة العضلية، ووظيفية وتشمل القدرات الجسدية المتعلقة بإنتاج الطاقة كالقوة والسرعة والتحمل، وأخيراً الحركية النفسية وتشمل الانتباه وسرعة الحفظ وسرعة رد الفعل ودقة تنفيذ الحركة ومهارة الحركة، وهو ما يدعى بالتناسق الحركي.

يؤدي التدريب إلى زيادة القدرات الجسدية وتحسينها، ولكن أثر التدريب هذا له حدود، فقد بينت الدراسات المختلفة أن هنالك أثر مهم للعامل الجيني في تحديد القدرات الجسدية لفرد ما، وأن التدريب يؤدي دوراً في تفعيلها، وتختلف أهمية العامل الجيني فالعامل الجيني مهم جداً قياساً إلى التحمل في حين يعد أقل أهمية قياساً إلى المهارات الحركية.

ولتقييم هذه القدرات الجسدية وضع الطب الرياضي اختبارات الهدف منها إعطاء قيمة لهذه القدرات الجسدية، وتتميز هذه الاختبارات بسهولة إجرائها وسرعته، واستيعاب طريقة إجرائها، إذ يمكن أن تطبق على عدد كبير من الأطفال في الوقت نفسه بسهولة ويسر، وتعطي تقييماً للقدرات الجسدية والفيزيولوجية للأطفال والبالغين.

ويتم بهذه الاختبارات تقييم المرونة والسرعة والقوة والتحمل والتوازن والتناسق الحركي، وبذلك يمكن اختيار الأطفال ذوي النتائج الجيدة وتوجيههم حسب اهتماماتهم، وفق رأي المدربين في الاتحادات الرياضية ليمارسوا أنشطة رياضية معينة.

اختبارات لاعبي المنتخبات الوطنية:

ويتم في هذه الاختبارات دراسة الاستقلاب الهوائي واللاهوائي، وقياس حمض اللبن في الدم، ودراسة أداء اللاعبين من النواحي الميكانيكية والحيوية والنفسية.

وتتم دراسة الاستقلاب الهوائي واللاهوائي باختبارات قياس حجم الأكسجين الأعظمي VO₂ MAX ، وكما هو معروف فإن حجم الأكسجين المستهلك يزداد مع الجهد من دون أن يتعدى قيمة عظمى معينة مهما ازداد الجهد بعدها ، ولكل فرد مقداراً أعظم من الأكسجين يتم انتشاره عبر الحويصلات الرئوية ليتم نقله عن طريق الجهاز القلبي الوعائي لاستخدامه من قبل العضلات في وحدة زمنية محددة، ويعبر عنه بـ: ليتر/ دقيقة/ كلغ، القيمة المتوسطة لحجم الأكسجين الأعظمي VO_2 MAX عند الرجال هو ٤٥- ٥٠ مل/ دقيقة/كلغ، أما قيمته عند النساء فهي ٣٥- ٤٥ مل/دقيقة/كلغ، ويمكن أن يصل هذا الحجم عند بعض الرياضيين إلى ٩٥مل/ دقيقة/كلغ.

ويتعلق حجم الأكسجين الأعظمي بالصفات التشريحية والفيزيولوجية لشخص ما ، ويرتبط مباشرة بسهولة انتشار الأكسجين عبر الحويصلات الرئوية إلى الدم وفعالية نقله (ويتعلق بعدد الكريات الحمر، وتركيز الخضاب والصبيب القلبي، ودرجة تشعب الشعيرات الدموية) وأخيراً وصوله إلى الهدف واستخدامه من قبل الخلايا العضلية، وحجم الأكسجين الأعظمي يمثل القدرة العظمى الهوائية PMA ويدل على قدرة التحمل.

يتم قياس حجم الأكسجين الأعظمي في المختبر عن طريق قناع موصول بجهاز خاص موصول بجهاز حاسب، ويقوم هنا اللاعب بإجراء جهد سواء عن طريق بساط الجري أو دراجة ثابتة ، ويتم رفع الجهد تدريجياً ويقيس الجهاز مباشرة حجم الأكسجين الأعظمي.

تشمل الاختبارات قياس مجموعة القدرات الحسية الحركية من خلال سرعة تطبيق إجراء أمر حركي بدقة ، وتتم دراسة القدرة على استخدام مخزون الطاقة حسب نوع النشاط الرياضي (القوة، التحمل) كما تدرس الخصائص الميكانيكية الحيوية للجسم (القوة العضلية ، ليونة المفاصل).

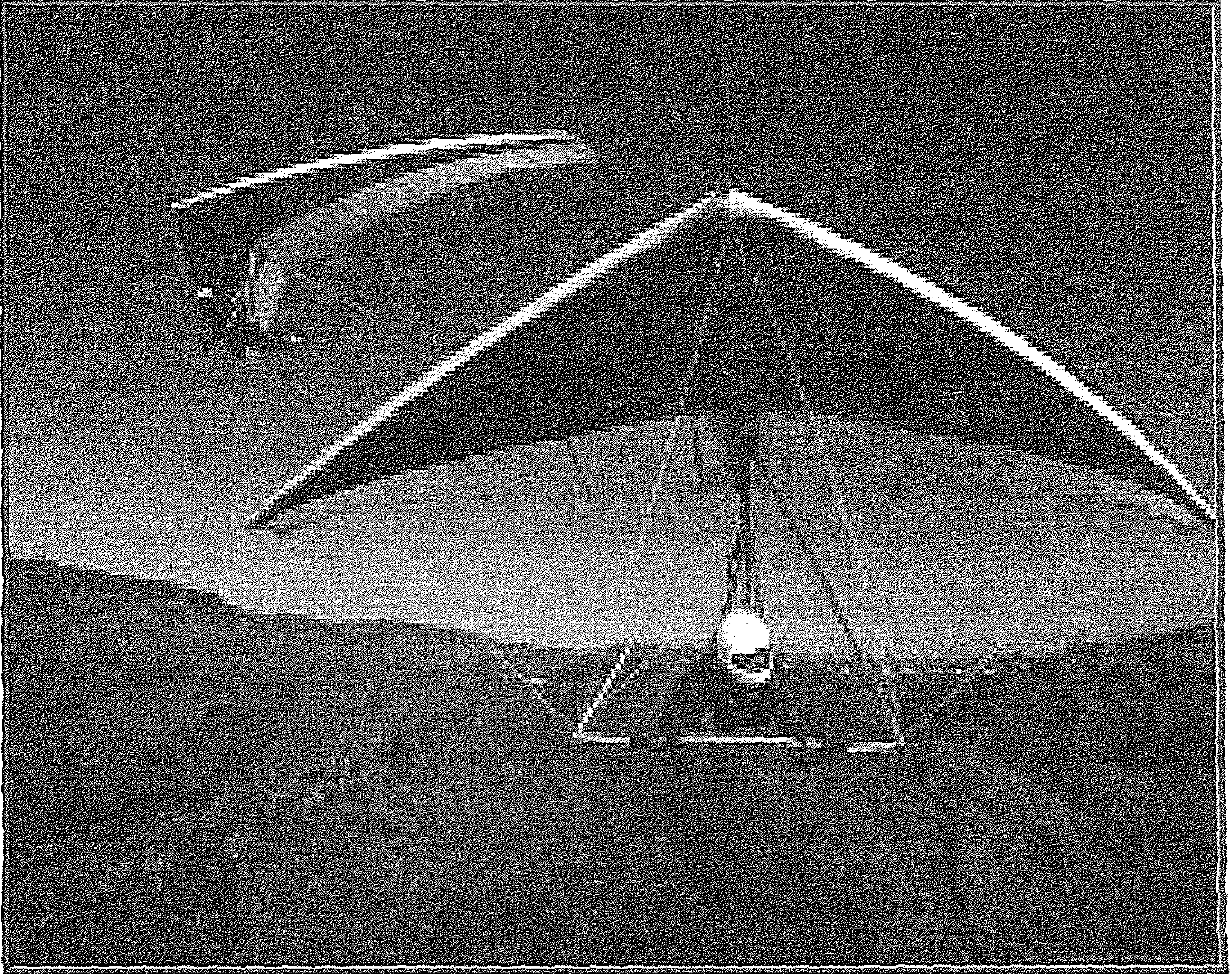
ويجب مراعاة العامل النفسي في المنافسات الدولية أو المحلية ، ويشمل التقييم النفسي ثلاثة عناصر، العنصر العصبي الحيوي ويشمل سرعتي التعلم

والحفظ، والعنصر النفسي ويشمل حالة التحفز ومدى رغبة الرياضي في تحقيق النجاح، وأخيراً العنصر الاجتماعي ويشمل الوضع الاجتماعي للرياضي وطبيعة علاقته بأفراد مجتمعه الصغير.

إن للطب الرياضي دوراً كبيراً في تطوير الأداء الرياضي، وهو يشمل اختصاصات كثيرة، ولعل من شأن الدراسات العلمية والبحوث المتعلقة به أن تزيد من الاهتمام به[1].

طيران شراعي : Gliding

رياضة فردية، تعني الطيران بطائرة غير ذات محرك، تتطلب شجاعة وذكاءً وقوة إرادة ولياقة بدنية عالية.



(1) وسام عيسى، الموسوعة العربية.

الطيران الشراعي المعروف دولياً باسم "Gliding" هو نشاط ترفيه ومسابقات يقوم ممارسوه باستعمال آلة طائرة تسمى طائرة شراعية، تتمثل المسابقات المقامة بالطائرات الشراعية، في محاولة كل متسابق إكمال المسار المحدد حول نقاط دائرية في المرتبة الأولى، تتحدى هذه المسابقات قدرات الطيارين ومساعديهم (في حالة طائرة شراعية بمقعدين) وهي استعمال التيارات الهوائية والتعامل مع الظروف المناخية ومدى تمكنهم من قيادة الآلة والملاحة، هناك نشاط استعراضي بهلواني يسمى الاستعراضات الجوية بالطائرات الشراعية، وبتعدد غايات هذا النشاط فانه يرتكز على استغلال التيارات الهوائية النازلة أو الصاعدة حتى تطير الطائرة أطول مسافة ممكنة، يمكن للمسار أن يكون بعدة طرق:

- ❖ إكمال أهداف محددة في اقل وقت.
- ❖ مسار حر حيث تحتسب المسافة المقطوعة كمعيار للقياس.
- ❖ أطول مسافة ممكنة في أقل مدة زمنية.

ويوجد الكثير من نوادي الطيران الشراعي في العالم وأشهر نادي عربي هو نادي الطيران الشراعي الملكي الأردني في مطار ماركا- عمان- الأردن.

تاريخ الطيران الشراعي:

يعود تاريخ الطيران الشراعي إلى العام (١٨٩١) إذ استطاع المهندس الألماني (أوتو ليكنْتال) أن يخترع طائرة شراعية اقلع بها هابطاً من مكان مرتفع، وما أن حل العام (١٩٠٢) حتى تمكن ويلبور رايت وأخوه أورفيل من صنع طائرة شراعية أكثر تطوراً.

جناح الطائرة الشراعية يسمى جناح دلتا أو روجالو وهو ثمرة أبحاث فرانسيس روجالو المهندس بوكالة ناسا للفضاء في مجال الطائرات الشراعية والباراشوت (المظلات) وذلك في عام ١٩٦٠ حيث اقترح روجالو الجناح كوسيلة لعودة سفن الفضاء للأرض، باراشوت جناح دلتا كان خفيفاً ويتحمل ويمكنه المناورة

ببراعة، وبعد ذلك طور الباحثون في وكالة ناسا جناح روجالو إلى الطائرة الشراعية الحديثة والتي تحولت فيما بعد إلى رياضة شهيرة يمارسها الملايين في العالم.

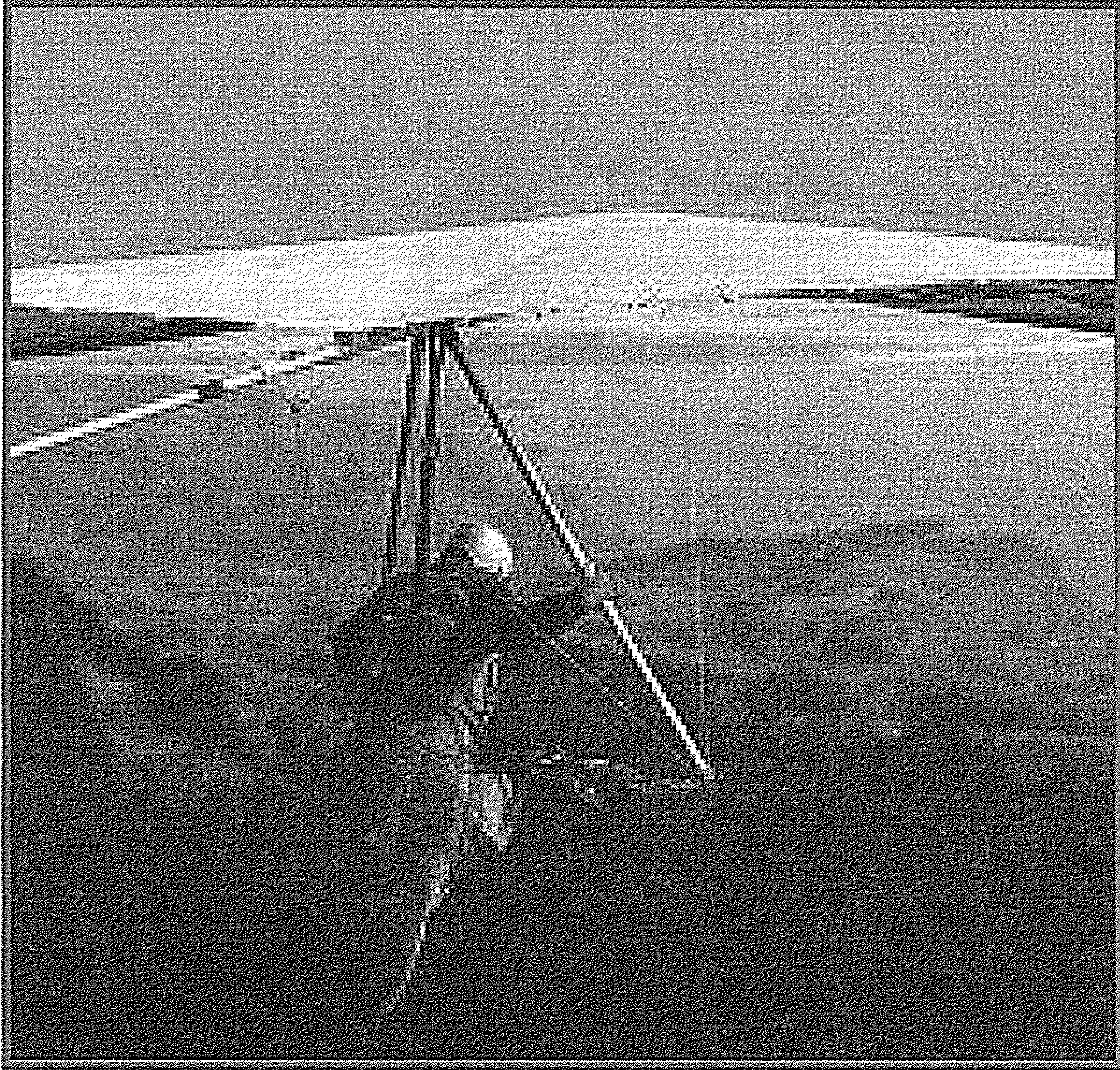
بدأ الطيران الشراعي في فرنسا في عام ١٩٧٨م حيث صممت طائرة شراعية لتقلع وتهبط بمتطلبات الطاقة من الريح والجاذبية وقوة عضلات الإنسان فهي تنحدر خلال ٣ دقائق من ارتفاع ١٠٠٠ قدم وترتفع عكس ذلك إذا كان الريح قوياً.

كانت الطائرة الشراعية تحلق بعد جرها بواسطة سيارة أو دفعها من فوق مكان عال جداً، ثم تم تزويدها فيما بعد بمحرك سيارة يستخدم للانطلاق ثم يتوقف لحظة بدء التحليق وبعدها، إذ يتم توازن الطائرة بالاستفادة من الكتل الهوائية التي تطير فيها الطائرة للمحافظة على بقاءها محلقة في الجو لمدة طويلة، لذا فإن الطائرة تزود ببعض العدادات التي تساعد الطيار على تحديد الارتفاع، والاتجاه، وسرعة الهواء، وبالإضافة إلى عداد يبين مدى توازن الجناحين ووضعهما الأفقي، ويمكن لبعض الطائرات الشراعية أن تحلق على ارتفاع (٤٥,٠٠٠) قدم أو أكثر وقد تجتاز مسافات تصل في بعض الأحيان إلى (٤٧٠) ميلاً وتصل سرعتها إلى (١٠٠) كيلو متراً في الساعة.

وللطيران الشراعي استخداماته الأخرى في الميادين العلمية والعسكرية، إلا أنه أصبح رياضة تغري الكثيرين بممارستها إذ أصبح لهذه الرياضة بطولات عالمية عديدة.

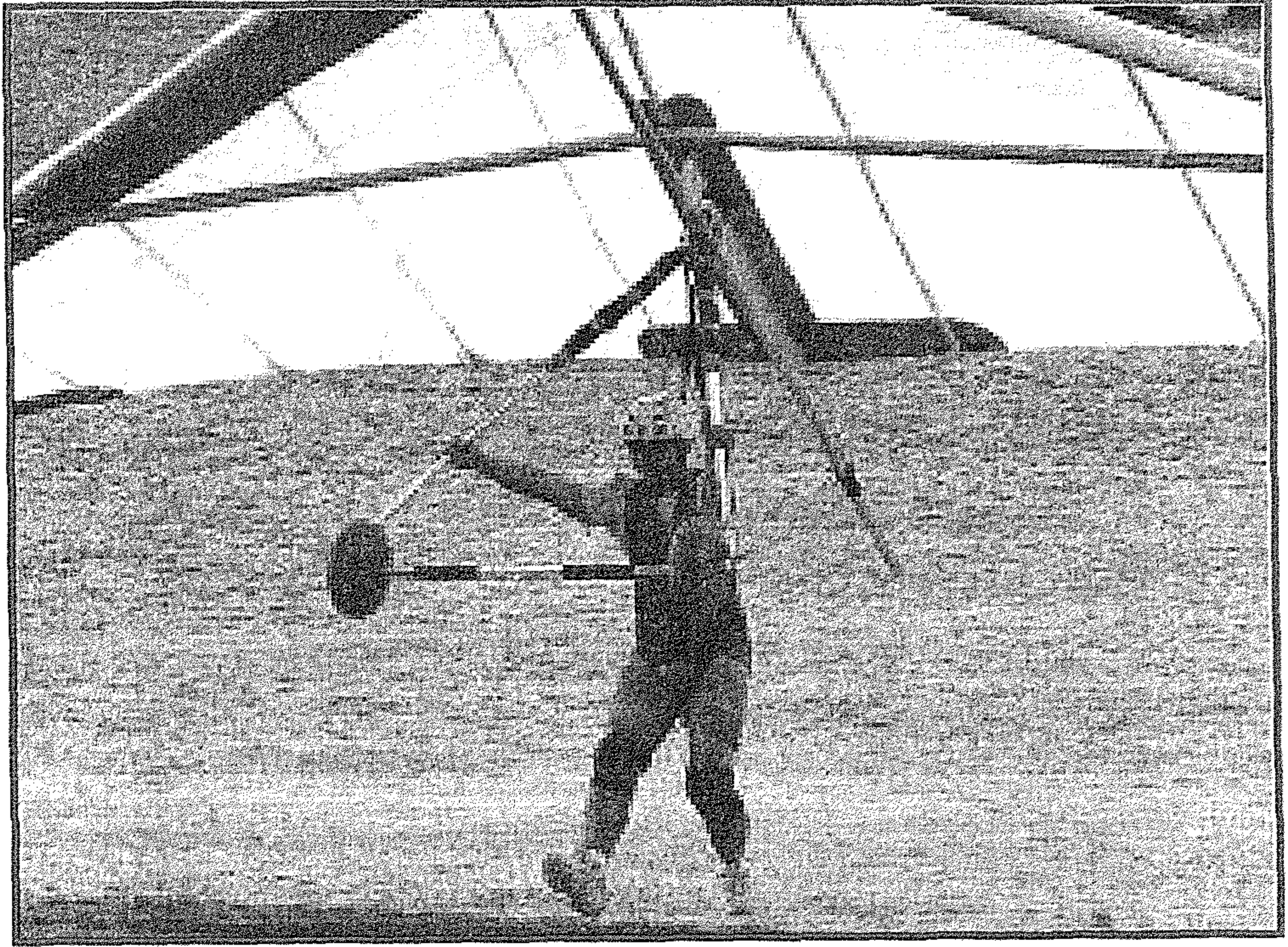
تحليق الطائرة الشراعية:

الطيران الشراعي المعلق، هو أحد أشكال الطيران الشراعي الذي غدا الرياضة المفضلة منذ أوائل سبعينيات القرن العشرين، حيث يتعلق قائد المركبة بمجموعة من الأحزمة، ويمكنه التحكم في حركة هيكل المركبة وتوجيهها بقضيب تحكّم يقبض عليه.



تتكون الطائرة الشراعية في حالة التحليق المعلق من سطح انسيابي مثلث الشكل وهو براشوت معدّل يعرف باسم الجناح المرن مصنوع من النايلون أو النسيج الصناعي، ويحمل المثلث على أسطوانات من الألمنيوم وكابلات ومصمم بحيث يسمح للهواء بالمرور فوق سطحه ليجعل الجناح يعلو، وتحتوي الزلاقات الحديثة المتطورة على أجنحة صلبة من الألمنيوم مدفونة داخل المثلث بحيث تعطيه شكله ولا يحتاج إلى كابلات لتدعيمه.

وللانطلاق، لابد للطيار أن يجري متوجهاً نحو الأسفل من على منحدر ليحصل على دفع الهواء للأجنحة (تقريباً يصل إلى سرعة من ٢٤٠ كم ساعة) وحركة الهواء تدفع الأجنحة لأعلى بقوة تقاوم جاذبية الأرض وتجعل الطائرة الشراعية تطير وتحلق في الفضاء، ومتى ما ارتفعت وطارت في الهواء يعمل وزن الطائرة والطيار على جذبها لأسفل مما يدفع الطائرة الشراعية للأمام.



وبالإضافة إلى الدفع الأفقي للهواء فإن تيارات الهواء الصاعدة مثل أعمدة الهواء الساخن الصاعدة والهواء المنعكس لأعلى عند قمم الجبال والمرتفعات لاصطدامه بها تدفع الطائرة الشراعية لأعلى.

وعموماً هناك ثلاثة طرق معروفة يتم استخدامها في عملية الإقلاع، ففي الإقلاع الشراعي على الأقدام يجري قائد الطائرة أسفل اتجاه الريح على سطح أحد التلال حتى يستطيع الهواء أن يحمل الطائرة كي تبقى محمولة جواً، وفي إطلاق الطائرة الشراعية بالجر يقوم أحد القوارب بشد الطائرة الشراعية باستخدام حبل حتى تصل إلى ارتفاع ١٢٠ إلى ١٥٠متراً، ثم يترك الطيار حبال الجر بعد ارتفاعه، وفي الطيران المعلّق باستخدام محرِّك ويسمى الطيران فائق الخفة فإنه يستخدم محركاً صغيراً مثبتاً على الطائرة الشراعية في عمليات الإقلاع والهبوط.

تصطدم الطائرة خلال عملية الانزلاق بجزيئات الهواء وتتولد قوة احتكاك تبطئ من سرعتها، وتزداد هذه المقاومة مع ازدياد سرعة الطائرة

الشراعية، وبنفس اتزان الطائرات فإن قوة الدفع لأعلى وقوة الاحتكاك وقوة الجاذبية تحدد أقصى ارتفاع للزلاقة والمسافة التي تقطعها بمعدل الانزلاق (قوة الدفع على قوة الاحتكاك).

وبخلاف الطائرات الأخرى، فإن الطائرات الشراعية ليس لها سطح متحرك على أجنحتها ولا ذيل ليعكس التيارات الهوائية لتوجيهها، فالطيار المعلق في مركز ثقل الطائرة ومثبت بإحكام يقوم بتحريك جسده في الاتجاه الذي يريد التوجه إليه، كما يمكنه تغيير زاوية الجناح مع الاتجاه الأفقي، فإذا سحب الطيار الطائرة الشراعية للخلف موجهاً مقدمتها لأسفل فإن سرعتها تزداد وإذا دفعها للأمام موجهاً مقدمتها لأعلى فإن سرعتها تنخفض ويمكن أن تسقط.

مكونات الطائرة الشراعية المعلقة:

تتكون الطائرة الشراعية من الزلاق نفسه ومعدات تثبيت الطيار وخوذة وبعض الزلاقات بها براشوت احتياطي، إضافة إلى الزلاق الذي يتعلق عليه الطيار والذي يتكون بدوره من أسطوانات مصنوعة من الألمنيوم المستخدم في صناعة الطائرات، وتمثل الهيكل الرئيسي الذي تعتمد عليه الطائرة الشراعية، إضافة إلى أسطوانتين تكونان الشكل المثلث للزلاقة تكون فيه مقدمة الزلاقة في منتصف زاوية المثلث، إضافة إلى عمود عرضي يربط المقدمة بالمثلث وعمود التحكم وهو مثلث صغير يربط المقدمة بخلفية العمود العرضي ويستخدمها الطيار لتوجيه الطيارة، أما الشراع فهو يمثل سطح أجنحة الطائرة الشراعية ومصنوع من النايلون أو النسيج الصناعي، إضافة إلى حبال متينة ومن نوع خاص تستخدم في الطائرة، وبها من المتانة ما يجعلها تتحمل وزن الطائرة والطيار والضغوط، هذا بجانب عدد من الحبال الأخرى التي تستخدم في ربط المقدمة بعمود التحكم وربط عمود التحكم بالعمود العرضي وحبل أمامي يربط عمود التحكم بالمثلث وحبل الهبوط الذي يربط المقدمة بخلفية العمود العرضي.

الدعامات البلاستيكية الصلبة تعمل على تقوية الشراع كما أن أنابيب الألمنيوم سهلة الفك والتركيب لتسهيل نقل وحمل الطائرة الشراعية.

معدات تثبيت الطيار في الطيران الشراعي المعلق:

يتصل حبل مقوى بمركز الطائرة الشراعية خلف عمود التحكم ويتعلق عليه الطيار بحيث يكون حر الحركة، وأهم معدات الأمان التي تصاحب الطائرة هي الخوذة لأنها تحمي رأس الطيار، إضافة إلى نظارة الحماية وسترة واقية وباراشوت احتياطي.

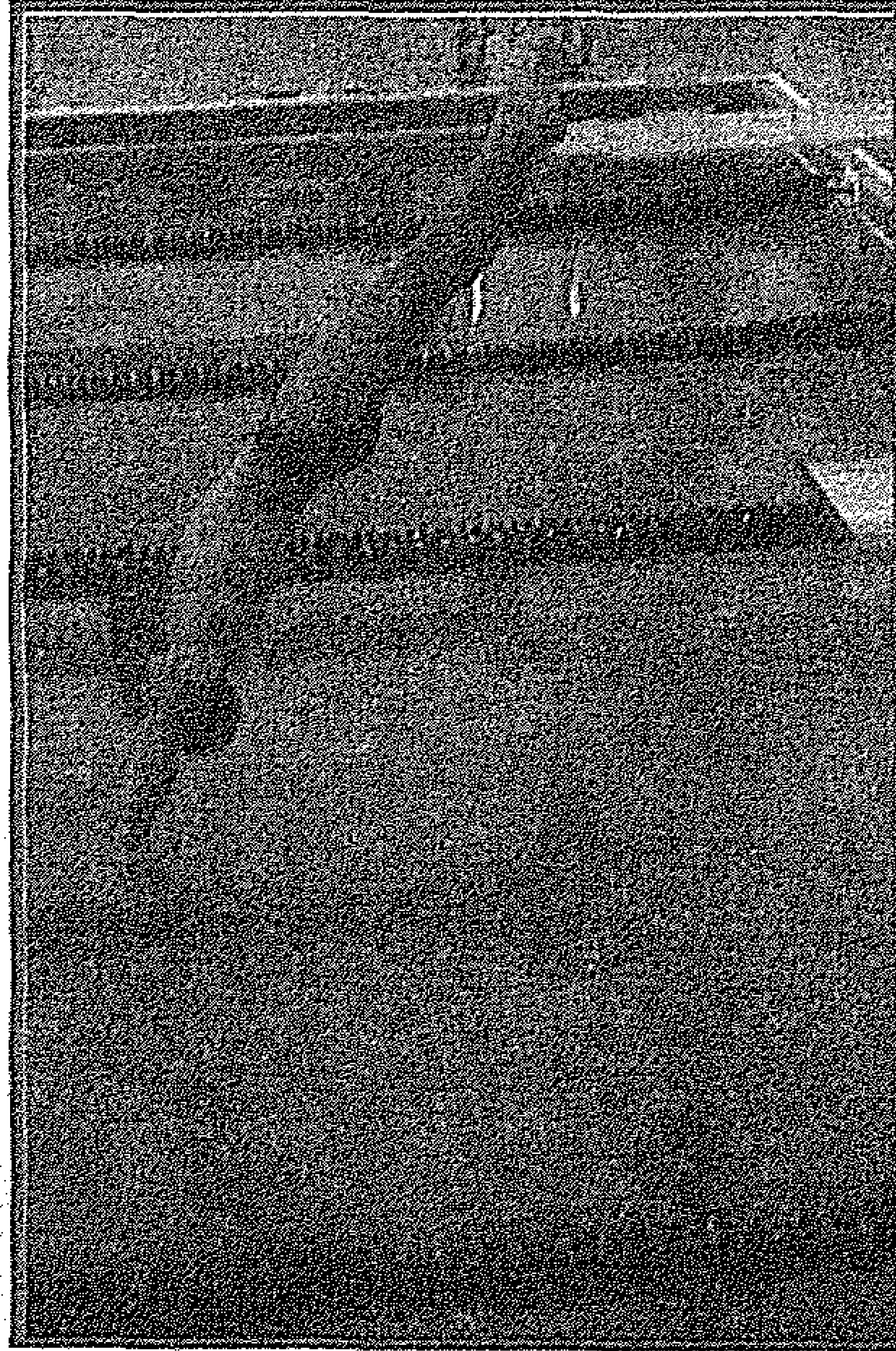
بعض الطيارين يحملون معهم أجهزة مساعدة، مثل جهاز قياس الارتفاع ومراقبة معدل الارتفاع والهبوط وهو غالباً ما يكون ناطقا حيث يخبر الطيار بقيم المعدلات صوتياً حتى لا ينظر الطيار إلى العداد ويفقد التركيز.

حرف الغين

الغطس: diving

لمحة تاريخية:

بعد أن تعلم الإنسان الأول السباحة عرف الغطس أو القفز إلى الماء من ارتفاعات مختلفة مثل ضفاف الأنهار، الأشجار والصخور الجانبية للنهر أو البحر، وذلك لتأمين حاجاته أو مطاردة قنصه، أو الانتقال من ضفة إلى ضفة، أو اللهو أحياناً.



ثم تطور الغطس في العصور الوسطى، واهتم به خاصةً سكان الشواطئ البحرية وسكان المدن النهرية، وعمال المالح البحرية، والبواخر والمراكب البحرية والنهرية، وكان بعض الناس يقفزون- ولاسيما الشباب- من فوق الجسور العالية أو سواري السفن بأشكال حرة، إما بالرجلين أولاً أو بالرأس، وكثيراً ما تحدث إصابات فادحة ومؤلمة تؤدي أحياناً إلى الموت نتيجة الجهل بعمق الماء، أو عدم التقدير الجيد للارتفاع، أو لخطورة القفز، أو لعدم معرفة قاع النهر أو البحر.

أما بداية الغطس diving الحديث فكانت في أوروبا عام ١٨٨٦م، ثم انتقلت هذه الرياضة الجديدة إلى الدول المجاورة لها، وحافظت كل من ألمانيا والسويد على بطولات الغطس من المقفز الثابت أو العالي، حتى الحرب العالمية الأولى، ولم تكن قواعد الغطس وقوانينه ثابتة، بل كانت تتغير كل سنة، وفي عام ١٩٠٥ دخلت رياضة الغطس الألعاب الأولمبية، وأصبحت تابعة لاتحاد السباحة الدولي للهواة FINA.

ثم انتقلت هذه الرياضة إلى أمريكا عن طريق المهاجرين الأوربيين إليها، بعد الحرب العالمية الأولى، وانتشرت في باقي دول العالم، وقد طور الأمريكيون أنواع المقافز وحركاتها وقوانينها، وتحددت مجموعات الغطس:

- الأمامي- الخلفي- العكسي- الداخلي- غطسات اللف أو البرم- غطسات الوقوف على اليدين.

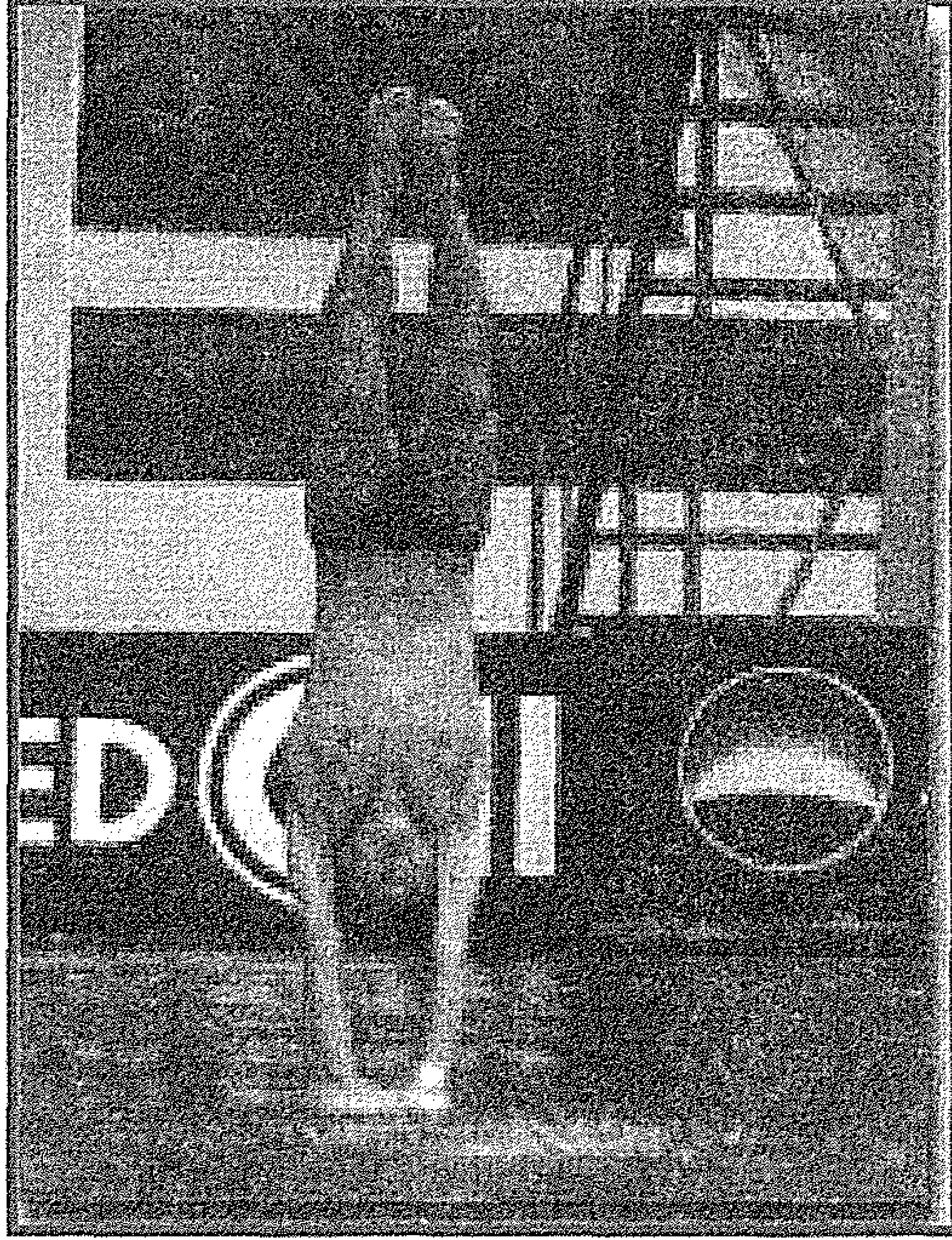
كما تحددت أرقام الغطسات ودرجات صعوبتها، حسب نوع الحركة والمقفز والارتفاع وشكل الأداء:

- المستقيم- المنحني- المكور- الشكل الحر (مع البرم والدوران)، وأصبحت تمارس من الجنسين.

ويتنافس اليوم أبطال أمريكا وأوروبا وآسيا وأستراليا وإفريقيا في بطولات الغطس القارية والعالمية، وعلى المستوى العربي، كان لمصر سَبْق عربي متميز، حيث شارك أبطالها في الألعاب الأولمبية، مثل فريد سميكة، أحمد إبراهيم كامل، عبد الرؤوف أبو السعود، وابنه وجيه أبو السعود، وغيرهم كثير.

وشارك من سورية زهير الشربجي في الألعاب الأولمبية بلندن ١٩٤٨، وأحرز المركز العاشر من القفز الثابت (ارتفاع ١٠م)، وظهر أبطال آخرون من دول الخليج العربي والمغرب العربي.

أنواع الغطس:



- الغطس الشعبي: ويسمى بالغطس الفكاهي أو التمثيلي، ويؤدى من غطاسين مختصين مهرة في أثناء البطولات الخاصة بالألعاب المائية (سباحة[1] غطس- كرة ماء[2]- سباحة توقيتية) من أجل التنويع والتغيير والتشويق وإسعاد المشاهدين، وليس لهذا النوع بطولات خاصة به، ولا قواعد ولا قوانين ملزمة له، وهو عبارة عن حركات قفز إلى الماء إفرادية أو زوجية أو جماعية لها أوضاعها وأشكالها الحرة والمرحة والتقليدية الخاصة، وتؤدى من حافة الحوض أو من ارتفاعات المقافز المختلفة من دون أدوات أو معها.

(1) ايرباخ وآخرون، الموسوعة الموجزة للثقافة البدنية والرياضية (لايبزيخ ١٩٧٩م).

(2) شرم، رياضة السباحة (مطبعة الرياضة، برلين ١٩٨٧م).

- الغطس من المقافز المتحركة: ارتفاع ١م و٣م: وسميت بالمتحركة، لأن المادة التي تصنع منها لوحات القفز خليطة من مادة الألمنيوم أو الألياف الزجاجية المرنة والتي تسمح بارتداد عالٍ للغطاس في الهواء.
- الغطس من المقافز الثابتة: ١م- ٣م- ٥م- ٧,٥م- ١٠م، وسميت بالثابتة لأنها تصنع من المعدن الصلب أو الإسمنت المسلح، ولا تسمح بارتداد للغطاس، ويوضع فوق سطح مقفزها طبقة خشبية تُغطى ببساط خشن لا يسمح بالتزحلق، وتسمى بالمقافز العالية لأن ارتفاعها عالٍ (٥م- ٧,٥م- ١٠م).
- الغطس الزوجي أو التزامني: وقد ظهر حديثاً في البطولات، وكان يسمى بالغطس الجماعي، ويؤدى من ارتفاع ٣م أو ١٠م، ويقوم به غطاسان متقاربان بالطول والوزن ويؤديان حركة متشابهة في آن معاً.

وتزيد حركات الغطس باستمرار حسب مجموعاتها، وبعد موافقة اللجنة الفنية الدولية للغطس، وقد زادت حركات الغطس في أثينا عام ٢٠٠٤م غطسة أمامية مكورة هي ٤ دورات ونصف أمامية وغطسة خلفية وعكسية وداخلية، ولكل منها ثلاث دورات ونصف مكورة.

المتطلبات المادية للغطس:

تعتمد رياضة الغطس على أنواع المقافز المتحركة والثابتة، وتحتاج إلى حوض غطس خاص أبعاده ٢١×٢١م، وبعمق ٥- ٥,٥م، ويحدد قانون الغطس مواصفات المغاطس ونوعيتها ومكانها وأبعادها وعمق الماء الأدنى، ويحتاج اللاعب إلى أدوات مساعدة على التعليم والتدريب، مثل أجهزة التعلق والترامبولين وحفرة الغطس الأرضية وغيرها.

تحكيم الغطس:

تجري بطولات الغطس وفق القانون الدولي في البطولات العالمية والأولمبية من ارتفاع ٣م للمقفز المتحرك و١٠م للمقفز الثابت، ويسمح للاتحادات الوطنية اختيار ارتفاعات غيرها، ويشترك في تقويم الغطسات طاقم تحكيم يتكون من الحكم العام ومن سبعة قضاة يجلسون في أماكن محددة وأمانة سر، يقدر الحكام علامة

الغطسة من عشر درجات حسب الوقوف، التقدم، الارتقاء، شكل الأداء ودقته في الهواء، الدخول في الماء، إما بالرأس أولاً، أو بالرجلين، ويفوز بالمسابقة من يحصل على مجموع علامات أكبر لكل الغطسات.

غطسة فاشلة (٠)

سيئة (٠,٥- ٢)

ضعيفة (٢,٥- ٤,٥)

مُرضية (٥- ٦)

جيدة (٦,٥- ٨)

جيدة جداً (٨,٥- ١٠)

ثم تُحذف أعلى وأدنى درجتين للحكام وتُضرب العلامة بدرجة صعوبة الغطسة.

- يختار الغطاس لبطولة الغطس المتحرك ارتفاع ٣م خمس غطسات إجبارية من مجموعات الغطس الخمس (عدا الوقوف على الذراعين)، ولا يتجاوز مجموع درجات صعوبتها ٩,٥ وست غطسات اختيارية غير محدودة درجات الصعوبة من مجموعات الغطس الخمس السابقة، وتختار الغطاسة خمس غطسات إجبارية مجموع درجات صعوبتها حتى ٩,٥ وخمس غطسات اختيارية غير محدودة درجات الصعوبة.
- يختار الغطاس لبطولة المقفز الثابت ارتفاع (٥م- ٧,٥م- ١٠م) أربع غطسات اختيارية مجموع درجات صعوبتها حتى ٧,٦ وست غطسات غير محدودة درجات الصعوبة من مجموعات الغطس الست، وتختار الغطاسة أربع غطسات اختيارية محدودة درجات الصعوبة حتى٧,٦ وأربع غطسات اختيارية غير محدودة درجات الصعوبة تختارها من مجموعات الغطس الخمس (عدا الوقوف على الذراعين)، ويتم ترتيب الغطسات حسب رغبة كل غطاس.

- القفز الزوجي أو التزامني: يؤدي الغطاسان خمس غطسات من المقفز المتحرك، اثنتان منها محدودة درجة الصعوبة حتى ٢ ، وثلاث غطسات غير محدودة درجات الصعوبة.

أو يؤدي الغطاسان ثماني غطسات، تؤدى أربع غطسات منها على السلم المتحرك، اثنتان منها محدودة درجة الصعوبة حتى ٢ ، واثنتان غير محدودتين، وأربع غطسات منها على السلم الثابت اثنتان منها محدودة درجة الصعوبة حتى ٢ ، واثنتان غير محدودتين، وإذا زاد عدد المشاركين على ١٨ تجري أدوار تمهيدية، ثم الدور النهائي في الأنواع الثلاثة[١] .

غمر الكرة (دنك) : dunk

وذلك عند قفز اللاعب القريب من السلة ورميه الكرة بقوة داخلها، ويعتبر الغمر تصويبة رياضية إبداعية تستعمل لتخويف الخصوم والتأثير عليهم.

الغولف : golf

الغولف golf لعبة تمارس على العشب، هدفها سوق كرة مطاطية صلبة بأقل ضربات ممكنة، فوق ملعب محدد المساحة والطول (خط السير) وصولاً إلى الهدف (الحفرة)، وتُضرب الكرة بما يتوافق مع أرضية الملعب، وهذا يتطلب كثيراً من التدريب، وتتطلب هذه اللعبة المهارة التي تبدو في الشد القائم على الجهد والراحة التي تليها من خلال التجول فوق العشب على طول مسافة السباق، ويُعد الغولف من الرياضات التي يزاولها الأغنياء عامة، فالكلف العالية لإنشاء الملعب والعناية به تبعد الفقراء عنه.

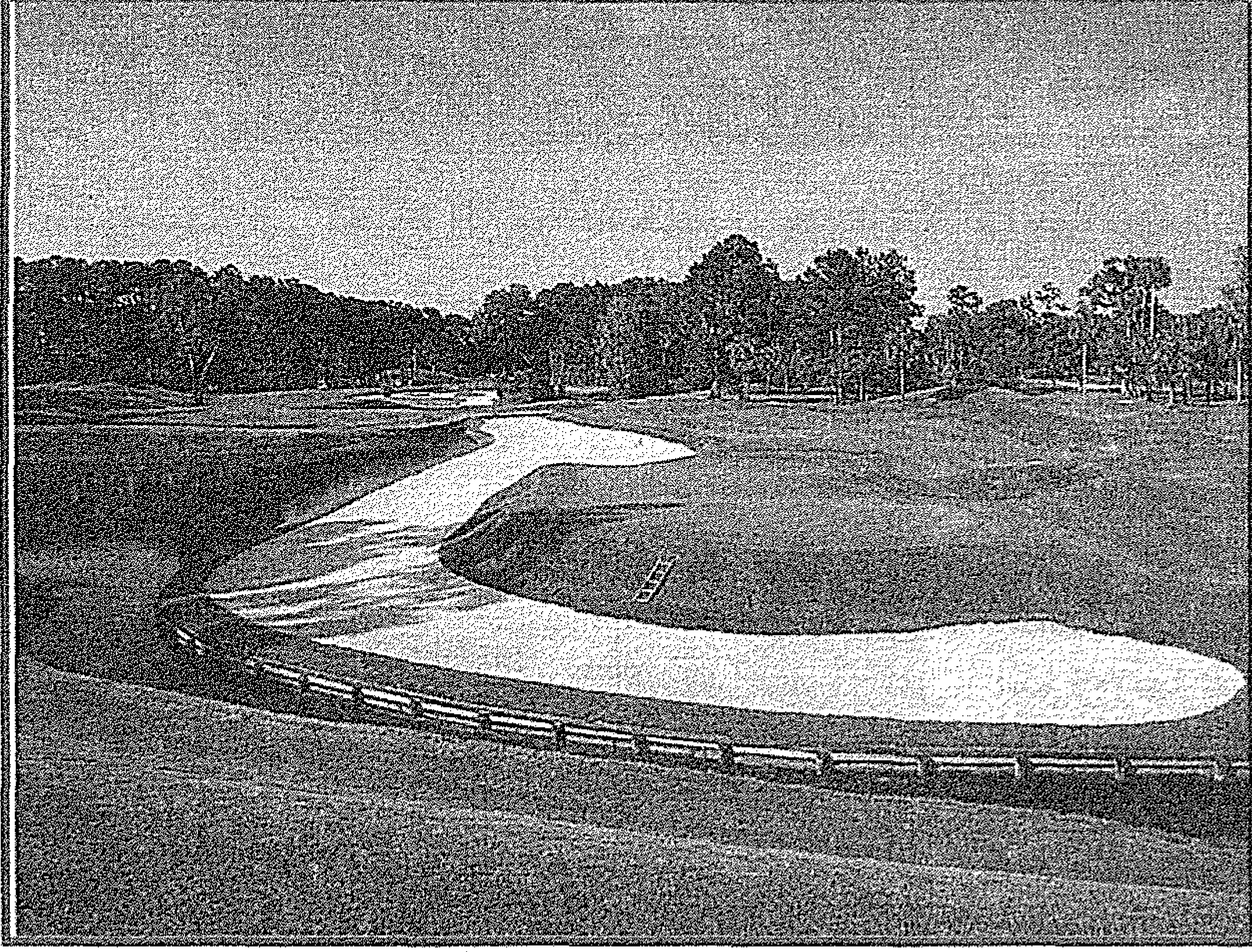
نشأت لعبة الغولف في القرن الخامس عشر في اسكتلندا ومنها انتقلت إلى إنكلترا عام ١٦٠٨م، أما في دول أوروبا الأخرى فبدأت في هولندا، حيث توجد صورة في متحفها من القرن السابع عشر تظهر فتاة مع عصا غولف، وفي عام ١٨٥٦

---

(1) شاهر شويكاني، الموسوعة الحرة.

بدأت مزاولة هذه اللعبة في باريس ونقلها بعض اللاعبين الإنكليز في عام ١٨٩٠ من إنكلترا إلى ألمانيا.

الملعب:



ثمة برك مائية ومستنقعات في ملاعب الغولف يتوجب اللعب فوقها

تتميز الملاعب عامةً بعضها عن بعض بما يتلاءم مع طبيعة المنطقة المقام عليها الملعب، وهو يحتاج إلى مساحة تراوح ٢٠- ٥٠ هكتاراً (ولا يتماثل ملعب مع آخر).

وتوجد في الملعب أشجار وهضاب ومروج وكثبان رملية، تتوزع فيها بحسب مساحة الملعب حفر خاصة عددها من ٩- ١٨ حفرة ويُميز بالملعب منطقة انطلاق tee ومسار اللعب fairway والمنطقة الخضراء green والحفر holes.

ومنطقة الانطلاق هي سهل منبسط طرفاه محددان بعلامتين، ومسار اللعب منطقة عشبية معتنى بها جيداً، وعشبها مقصوص جيداً ومتساوي الطول، حيث تتدحرج عليه الكرة بسهولة وصولاً إلى الحفرة، وطول المسار وعرضه متباينان كثيراً بحسب طبيعة الأرض، وعلى يسار المسار ويمينه يوجد غالباً عشب طويل وأشجار.

الحفرة:

يبلغ قطرها ١٠,٨سم وعمقها ١٠سم على الأقل، وتحدّد براية يمكن رؤيتها من مكان بعيد، والمسافة بين مكان ضربة البدء والحفرة متباينة أيضاً، فهناك الحفرة القصيرة (من ١٠٠ إلى ٢٠٠م) والحفرة الطويلة (حتى ٥٥٠م).

وحول العشب الأخضر وعلى جوانب مسار اللعب توجد عوائق رملية، وإذا سقطت الكرة فيها فهي تحتاج إلى براعة خاصة، ومهارة لإخراجها، ومتابعة اللعب إضافة إلى وجود برك مائية ومستنقعات يتوجب اللعب من فوقها.

ولمزاولة رياضة الغولف يحتاج اللاعب إلى كرة ومضرب.

الكرة:

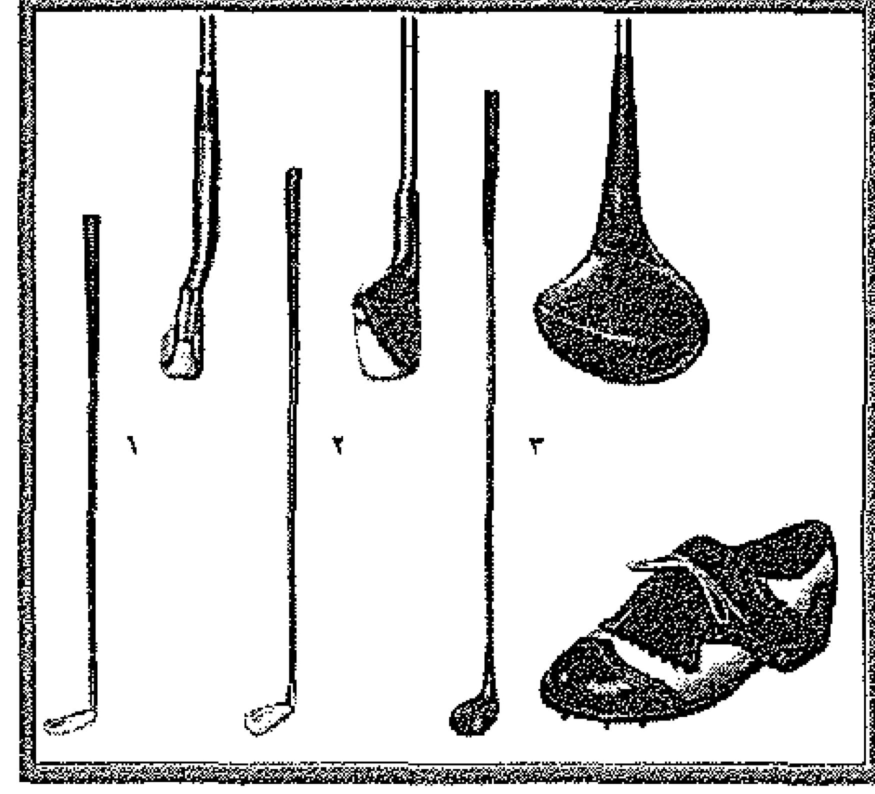
مصنوعة من المطاط ومغطاة بطبقة خفيفة من الجلد، وذلك كي يستطيع المضرب احتواءها بشكل أفضل، ويجب ألا يقل قطرها عن ٤١مم ووزنها عن ٤٤غ.

المضرب:

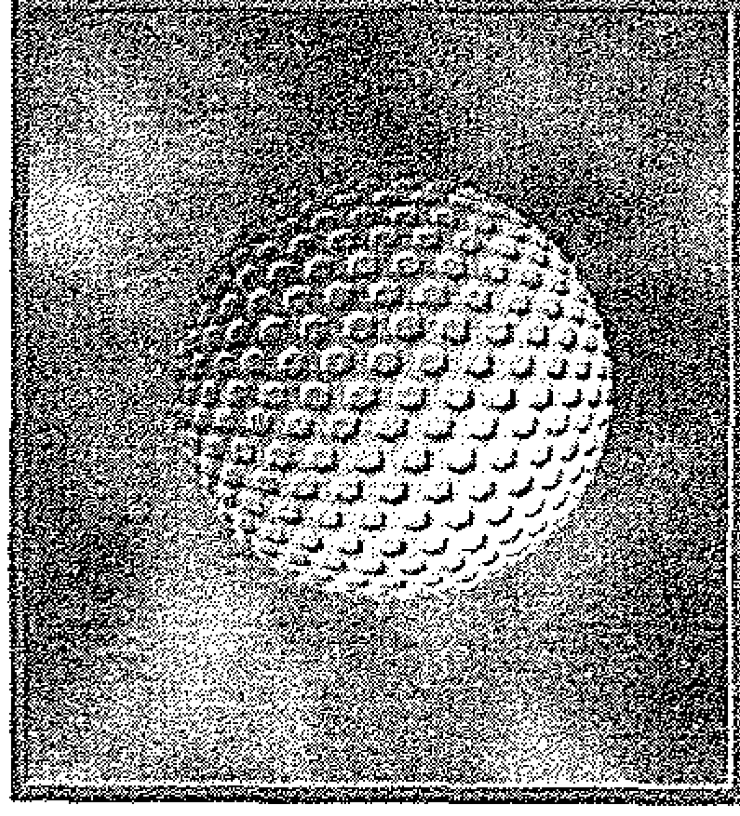
مكون من قضيب معدني مجوف ومرن، طوله نحو ١١٠سم وقبضته ملفوفة بالجلد، وفي طرفه السفلي يوجد الرأس الذي تضرب الكرة به.

وبحسب الأشكال المختلفة لضرب الكرة التي تتطلبها اللعبة، فإن الرأس يختلف من ضربة إلى أخرى حسب المطلوب، ويتطلب اللعب من ٦- ١٤ مضرباً مختلفة الأشكال.

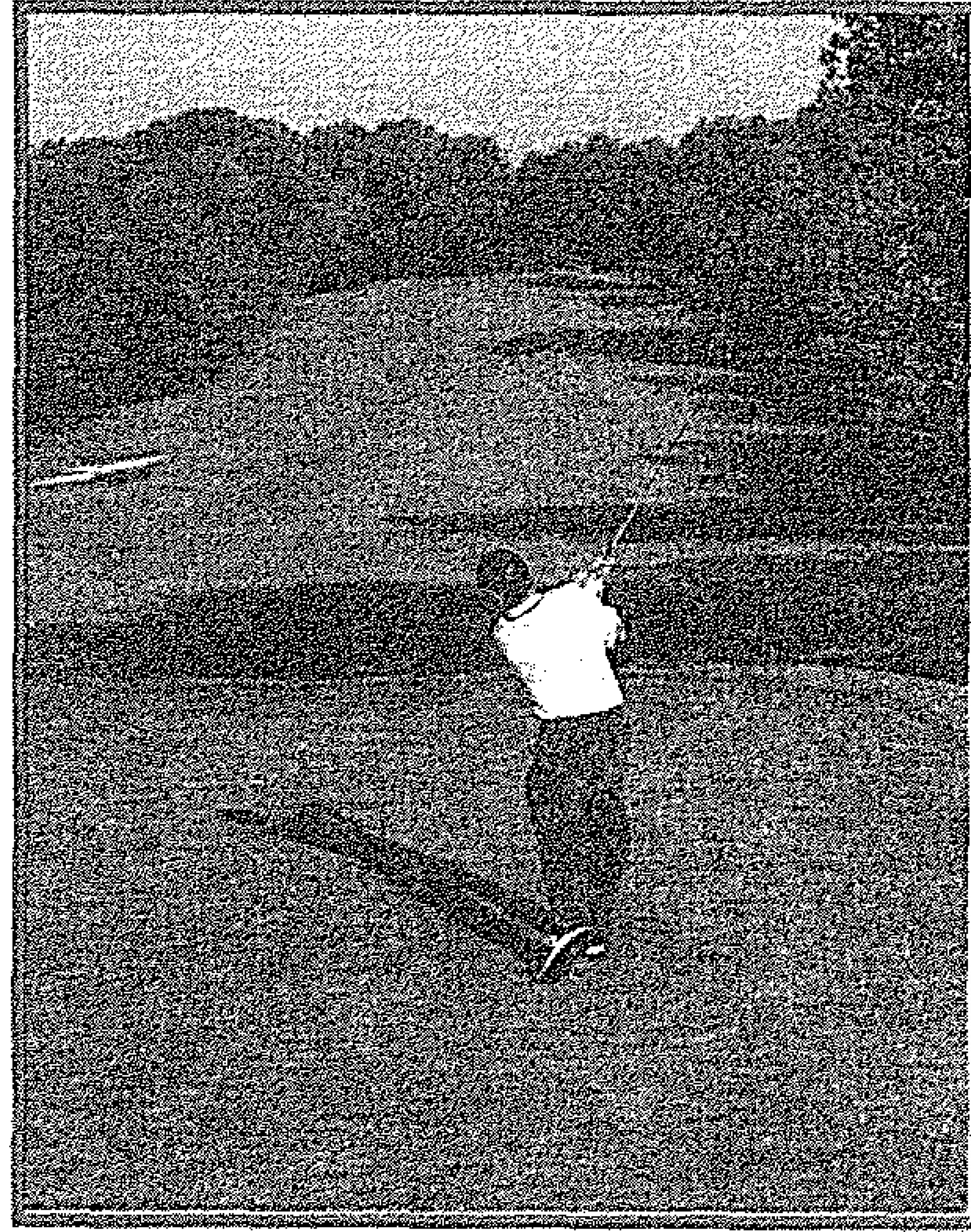
يحمل المضرب عادةً مرافق للاعب، وغالباً ما يكون فتى صغيراً يُكلّف هذه الغاية، والمضارب التي لها رؤوس مسطحة مستقيمة تؤدي إلى مسار كرة منخفض، ويستطيع اللاعب ضرب الكرة في الشروط المناخية المناسبة إلى مسافة ٣٠٠م وأكثر، وكلما كان رأس المضرب محنياً أكبر أدى ذلك إلى مسار كرة أعلى، ومن ثم ترتفع إلى علوٍّ أقل، ومن المهم معرفة العوائق الموجودة من أشجار أو تلال أو رمل، ولكل منها مضرب خاص وطريقة ضرب خاصة للتخلص منها ومتابعة اللعب وهذا يتطلب كثيراً من الخبرة والتدريب والمهارة.



كرة الفولف


نماذج لمضارب الفولف والحذاء الخاص

قواعد اللعبة:


مسار اللعب

عندما يبدأ اللعب (من منطقة اللعب)، لا يسمح بعدها للاعب بلمس الكرة، وإذا حدث فإن اللاعب يعاقب بزيادة عدد ضرباته، وهنالك قواعد خاصة للابتعاد أو الاقتراب من العوائق، ومهمة اللاعب هي إيصال الكرة بأقل عدد ممكن من الضربات إلى الحفرة، وهناك طريقتان للعب وهما لعبة العد ولعبة الحفر.

- الأولى: وفيها ١٨ حفرة، يتوجب على اللاعب المرور عليها بكاملها بأقل عدد ممكن من الضربات خلال دورة اللعب وبهذه الطريقة يلعب جميع اللاعبين بعضهم ضد بعض، ومن ينجز ذلك بأقل عدد من الضربات يفوز.
- بينما بلعبة الحفر، يحسب لكل حفرة على حدة، والفائز عند كل حفرة هو الأقل عدداً من الضربات اللازمة للوصول إلى هذه الحفرة، وبها يلعب المتسابقون

بعضهم ضد بعض أيضاً، ومن يحصل على عدد أكبر من الحفر يفوز على الباقين.

ويحتوي قانون اللعبة على ١٠٠ صفحة فيها حوالي ٥٠ قاعدة، وقد وضع هذه القوانين: Royal and Ancient Golf club of St. Andrews، بالتعاون مع United States Golf Association، ووزّع وقسّم على جميع أنحاء العالم.

والغولف لعبة كفاح حقيقي ضد الذات، تتطلب قدراً كبيراً من المهارة والتكتيك والسيطرة على الذات، وهي تتميز بالتمتع بالطبيعة والهواء النقي وتحريك الجسم أثناء اللعب وتوفير الاسترخاء للمشاهدين(١).

طرق اللعب:

١- ثنائي: لاعب يلعب ضد آخر.

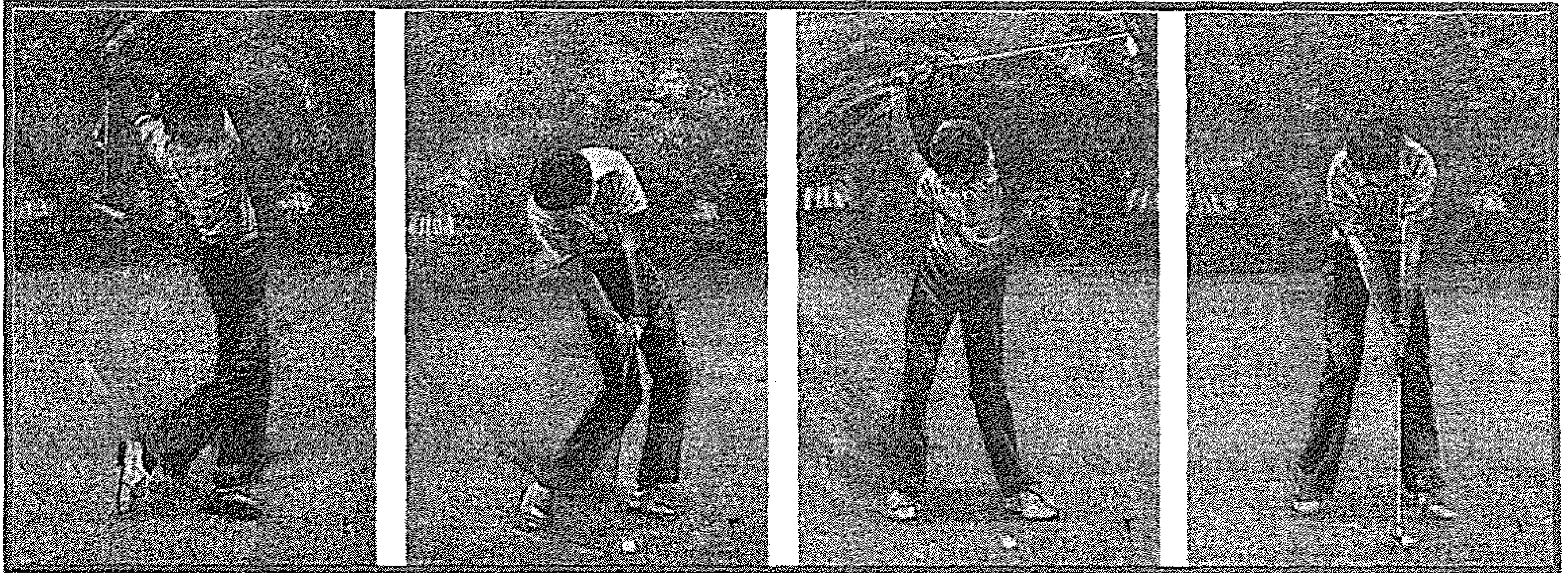
٢- ثلاثي: لاعب يلعب ضد اثنين وكل فريق يلعب بكرة واحدة.

٣- رباعي: اثنان ضد اثنين وكل فريق يلعب بكرة واحدة.

٤- ثلاثي كرات: ثلاثة لاعبين كل يلعب ضد الآخر ولكل منهم كرة واحدة.

٥- أفضل كرة: لاعب يلعب ضد أفضل كرة من لاعبين أو ثلاثة لاعبين.

٦- رباعي كرات: لاعبان يلعبان أفضل كرة ضد لاعبين آخرين بأفضل كرة أيضاً.



يجب على لاعب الغولف أداء حركات دقيقة ومحكمة عند ضرب الكرة

(١) زهير مهنا، الموسوعة العربية.

حرف الفاء

فارق النقاط: point spread

طريقة ابتدعها موظفو مسك الدفاتر للمساواة بين فريقين لأغراض المراهنة، مثال: عندما يكون أحد الفريقين متقدماً بأربع نقاط على الآخر، فان الفارق هو ٤ نقاط وللفوز بالرهان يتحتم على الفريق المرشح الفوز بأكثر من نقاط الفارق (أي في هذه الحالة أكثر من ٤ نقاط)، إن هامش الفوز أكثر أهمية من كون الفريق فاز أو خسر.

فرصة التسجيل: scoring opportunity

عندما اللاعب في وضع مفتوح ولديه فرصة للتسديد والتسجيل.

الفروسية: equitation

أحب الإنسان الفروسية equitation منذ القدم وازداد تعلقه بها على مر السنين لجملة أسباب ميّزتها وجعلتها محل الاهتمام والإعجاب، وكان دافع إنسان ما قبل التاريخ إلى استئناس الخيل وركوبها فطرياً وهادفاً بالدرجة الأولى إلى تأمين حياة أسهل وطعام أوفر وأشهى فانفردت الخيل ولعقود من الزمن بأهميتها في الحياة اليومية للإنسان، وكانت وسيلته في تأمين متطلبات حياته من صيد وترحال ونزهات وحروب وكر وفر، وأصبحت ضرورة من ضرورات الحياة اليومية وعاملاً مهماً في

بناء الحضارات وتوطيد دعائم الحكم والذي استقر وتوسع بفضل الفرسان الذين خلّدهم التاريخ، كما خلّد فتوحاتهم التي تمت على ظهور الخيل، كما أن سلالة الخيل إرث توارثته الأجيال على مر التاريخ وافتخرت بالحفاظ عليه، وكانت قوة الدول تقاس بعدد الفرسان ومهارتهم، وكان لقب الفارس يطلق على الشخص الذي يتحلى بأنبل الصفات بين أقرانه.

وبعد الانتصارات العلمية التي حققها الإنسان تناقص تدريجياً استخدام الخيل في الحروب والتنقلات والصيد وغيرها، فسطعت شمس الفروسية كرياضة، وابتدأ الاهتمام بها في كل أنحاء العالم بدءاً من التفنن بطرائق تحسين سلالات الخيول والعناية بالعتاد مروراً بتعدد رياضاتها وانتهاءً بدخولها الألعاب الأولمبية بدءاً من الدورة الثانية في باريس عام ١٩٠٠ واحتلالها مركزاً متميزاً ضمن الألعاب الرياضية وتربعها على عرش الرياضة لعراقتها.

تأسس الاتحاد الدولي للفروسية عام ١٩٢١ عندما عقد مندوبون عن تنظيمات الفروسية الوطنية لعشرة دول الاجتماع التأسيسي للاتحاد الدولي للفروسية في باريس بفرنسا، وتضافرت الجهود في سبيل خدمة رياضة الفروسية، فتم وضع اللوائح التي شهدت تطويراً وتحديثاً دائمين بهدف الوصول إلى الأفضل، وكان ما يميز ذلك التطوير الحرص الشديد على سلامة الفارس وحماية الجواد وحسن معاملته إضافة لتكافؤ الفرص.

للفروسية أنواع أهمها فروسية قفز الحواجز، تليها فروسية أدب الخيل (الدريساج) ثم مسابقات الأيام الثلاثة، وتفاوت الصراع على المركز الرابع في الأهمية بين رياضة العربات والوثب، إلا أن التطور السريع الذي شهدته رياضة سباق التحمل جعلها تحتل المركز الرابع.

في الفروسية يتقاسم الفارس والجواد والمدرب والسائس مسؤولية إحراز النتائج بنسب متفاوتة، والسائس هو المسؤول عن الرعاية اليومية للجواد وأهم شريك للفارس وهو يرافق الجواد في المباريات.

الجواد: **horse**

لكل نوع من أنواع رياضة الفروسية مواصفات محددة للخيول التي تمارسها، وللخيول أصناف وسلالات ومواصفات محددة بأنظمة الاتحاد الدولي للفروسية، وقد يكون العمر هو الأساس إذ لا يجوز أن يقل عن ٥- ٨ أعوام حسب درجة مباريات الجري، كما أن ارتفاع قامة الجواد في رياضة القفز هي الأساس إذ يكون حتى ١٥٧سم (وتتدرج الخيول العربية ضمنها) وذلك لمباريات القفز على الحواجز التي لا تجاوز ارتفاعاتها ١٢٠سم، أما الارتفاعات التي تبدأ بـ ١٣٠سم فأكثر فإن ارتفاع قامة الخيول لا يقل عن ١٦٠سم.

سباقات الفروسية:

هناك العديد من سباقات الفروسية بعضها معتمد في الألعاب الأولمبية وتقام له بطولات للعالم وبعضها الآخر يجري ضمن سباقات خاصة وفقاً لطبيعة الدورة والدولة المنظمة وأهم هذه السباقات:

❖ سباقات الحواجز:

تجري على أرض نجيلية مستوية توزَّع عليها حواجز خشبية بأشكال وارتفاعات مختلفة، ويطلب إلى الفرسان اجتياز هذه الحواجز من خط الانطلاق إلى خط النهاية بأقل ما يمكن من الأخطاء والزمن، يشارك في هذه المسابقات الرجال والسيدات معاً ومن الممكن أن يكون الفريق مختلطاً.



فارسة في سباق الحواجز

أما الحواجز فإن ارتفاعاتها ونصبها وتوزيعها على سطح الميدان يخضع للشروط الآتية:

- لا يجوز أن يكون ارتفاع الحاجز أعلى من ١٧٠سم، عدا مباريات المقدرة.
- لا يتجاوز عرض الحاجز أكثر من ٢م عدا الحواجز ذات الثلاث عوارض التي يمكن أن تكون ٢,٢٠م.
- تكون جميع العناصر المكونة للحاجز القائم شاقولية من الجهة التي سيقفز منها الجواد.
- لا يجوز أن يكون أمام البحرة المائية أو وسطها وخلفها أي حاجز.
- الحواجز المركبة تكون ثنائية أو ثلاثية ويبعد الواحد عن الآخر ٧ أمتار ولا يزيد على ١٢ متراً وتقفز هذه الحواجز بالتتابع من دون انقطاع لأنها تُعدُّ حاجزاً واحداً.
- الجرف والهضبة والمنحدر وهي على شاكلة الحواجز المركبة.
- الحاجز المركب المغلق تماماً، وتكون الحدود التي تحيط به لا يمكن اجتيازها إلا بقفزة واحدة.

المسابقة والفوز:

يتألف كل فريق من ٤- ٦ فرسان ويشارك ٤ فرسان وتؤخذ نتائج أحسن ثلاثة منهم، ويحق لهؤلاء الفرسان من ٨- ١٥ فرساً مع سايس لكل فارس، يبدأ دخول الفرسان بالتتالي حسب القرعة بين الفرق حيث يدخل الأول من كل فريق بالتسلسل ثم الثاني فالثالث فالرابع وبعدها تحتسب نتائج الثلاثة الأفضل ويُعدّ فائزاً من تكون أخطاؤه أقل، وفي الجولة الثانية تدخل الفرق وفقاً لنتائجها في الجولة الأولى بحيث يدخل الفريق الأسوأ بالنتائج أولاً فارساً فارساً من كل فريق.

حساب النتائج:

يسعى الفارس إلى تحاشي ارتكاب أي من الأخطاء الآتية، وتحسم من نتيجته النقاط المبينة بجانبها في حال ارتكابها:

- إسقاط الحاجز (٤ نقاط).

- حالة العصيان (الحرنة) الأولى (٤ نقاط).
- حالة العصيان (الحرنة) الثانية (٦ نقاط) سواء على الحاجز نفسه أم على أي حاجز آخر.
- العصيان الأول مع إيقاع الحاجز (٤ نقاط +٤ ثوانٍ).
- العصيان الثاني مع إيقاع الحاجز (استبعاد).
- السقوط الأول للفارس أو الفرس (استبعاد).
- السقوط الأول في اختبارات كأس الأمم والبطولات الأولمبية (٨ نقاط).
- السقوط الثاني في اختبارات كأس الأمم والبطولات الأولمبية (استبعاد).
- تجاوز الوقت الممنوح (خطأ لكل ثانية أو أجزاؤها).
- تجاوز الوقت المحدد (استبعاد).

مدة المسلك:

يبدأ التوقيت من لحظة مرور الجواد بنقطة الانطلاق إلى خط الوصول وتختلف المدة باختلاف طول المسلك وكل تجاوز بالزمن المحدد يؤدي إلى احتساب خطأ للثانية أو أجزائها.

السرعة:

تحدد السرعة في المباريات الدولية بـ٣٥٠- ٤٠٠م/د، وتنقص ضمن الصالات المغلقة إلى ٣٢٥م/د، أما السرعة في اختبارات المقدرة فتكون ٣٠٠م/د للدورة الأولى، وتكون السرعة حرة في شوط التمايز أو المقدرة والمهارة.

واستناداً إلى ذلك كله يعدّ الفارس أو الفريق فائزاً إذا حصل على أخطاء أقل إذا كانت المسابقة من دون حساب الوقت، أو أخطاء أقل وزمن أقل في حال جولات التمايز لتحديد الفائز الأول، وهناك نتائج تحسب على الزمن فقط بحيث تمنح ٤ ثوانٍ لكل إسقاط للحاجز هذا إضافة إلى ثواني العقوبة على العصيان أو الأخطاء الأخرى، وعليه فإن الفائز هو من يسجل أقل زمن.

عقوبة الاستبعاد:

يعاقب الفارس بالاستبعاد من المسابقة في حالات كثيرة محددة أبرزها:

- القفز قبل بدء المباراة.
- التأخر ٦٠ ثانية عن البدء لحظة الانطلاق أو البقاء (٤٥ ثانية) دون عبور.
- مغادرة الملعب قبل إنهاء المسلك أياً كان السبب.
- الانطلاق قبل إشارة البدء واجتياز الحاجز الأول.
- الاجتياز الخاطئ للمسلك.

اللباس:

يتألف لباس الفارس من قبعة وبنطال وقميص أبيض وجاكيت وربطة عنق بيضاء وجزمة خاصة، ويكون اللون أحمر، وقد بدأ مؤخراً تغير هذا اللون إلى ألوان أخرى خاصة لكل فريق.

التحية:

التحية إلزامية للفارس المشارك يقوم بتأديتها لرئيس لجنة الحكام التي يمكن أن تتغاضى عنها لأسباب خاصة (مثل ضيق الوقت أو كثرة عدد المشاركين ونوعيتهم أو أحوال الطقس غير المناسبة).

لجنة الحكام:

تتكون من رئيس لجنة الحكام وحكمين مساعدين و٢٠- ٣٠ منظماً.

❖ الجائزة الكبرى: **Grand prix competition**

هي أشهر سباقات الفروسية على الإطلاق، وهي مسابقة للفردي فقط وتتم بالشروط نفسها المتبعة في سباقات الحواجز وتكون:

- شوطاً واحداً، مع جولتي تمايز مع الزمن.
- شوطين متماثلين أو مختلفين، مع احتمال جولة تمايز مع احتساب الزمن.
- شوطين، ويكون الثاني مع احتساب الزمن.

وفي الجائزة الكبرى يدخل الفرسان للجولة الأولى حسب القرعة ثم يدخلون للجولة الثانية وفقاً لنتيجتهم في الجولة الأولى حيث يدخل الأسوأ نتيجةً أولاً وهكذا.

وبمحصلة الجولتين مع التمايز المذكور يفوز الفارس الذي حصل على أخطاء أقل، ويحق لكل فارس المشاركة على جوادين، وتحتسب كل نتيجة لوحدها.

❖ سباق المقدرة: puissance

الهدف منه إظهار أهلية الحصان على قفز عدد محدد من الحواجز الضخمة، ويتألف المسلك من ٤- ٦ حواجز بسيطة مفردة على أن يكون واحداً منها على الأقل قائماً بصورة إلزامية، ويجب أن يكون ارتفاع الحاجز الأول ١٤٠سم، وحاجزان بارتفاع ١٦٠- ١٧٠سم، وجدار بارتفاع ١٧٠- ١٨٠سم.

وفي حال التعادل تقام جولات تمايز متتابعة على حاجزين أحدهما جدار وحاجز عريض، ويرفع الحاجز ويزيد عرضه تدريجياً في محاولة لكسر التعادل، وتتم زيادة الارتفاع ٢٠سم في المرة الأولى ثم ١٠سم لكل جولة إضافية، وبعد التمايز الرابع وفي حال استمرار التعادل توقف المسابقة ويعلن التعادل بين الفارسين أو الفرسان.



مكافأة الفوز للفرس والفارس معاً

❖ كأس العالم: World Cup

هي بطولة رسمية للفرق ولا تحتسب النتائج الفردية أبداً، وكي تعدّ المسابقة قانونية يجب مشاركة ٣ دول كحد أدنى، وتجرى المسابقة على جولتين مع رفع الحواجز في الجولة الثانية.

◆ السباقات الدولية للفرق: **International team event**

وهي مسابقة للدول غير القوية التي لا تتمكن من المشاركة في مسابقة كأس الأمم، وتكون على خيول معارة تقدمها الدولة المنظمة، يراوح عمر الفارس بين ١٦ و٢٣ عاماً.

ويتألف الفريق من أربعة فرسان تحتسب نتائج أفضل ثلاثة منهم، ويمكن للمدرب أن يشارك مع اللاعبين حتى لو لم يكن من دولتهم، ولا يحق للفارس المشاركة إلا على جواد واحد فقط.

◆ السباق على الطريقة الأمريكية:

ينتهي المسلك عند أول خطأ مهما كان نوعه أو عند انتهاء الوقت المحدد للمسابقة، أي يُعدّ الفارس خارج المسابقة لمجرد رميه حاجزاً، وإذا انتهى الوقت المحدد للمسابقة ولما ينجز الفارس المسلك بعد وتحسب نتيجته على هذا الأساس.

◆ سباق الأعمدة الستة: **Six bar competition**

توضع ٦ حواجز قائمة على خط مستقيم بفاصل ١١ متراً بين العمود والآخر، جميع الأعمدة متشابهة، ويمكن وضعها بالارتفاع نفسه (١٢٠سم) أو بارتفاعات متدرجة (١١٠- ١٢٠- ١٣٠- ١٤٠- ١٥٠- ١٦٠)سم أو يوضع حاجزان بارتفاع ١٢٠سم وحاجزان بارتفاع ١٣٠سم، وهكذا.

لا يتوقف الفارس عند إسقاط أي حاجز وتجري ٤ جولات تمايز لكسر التعادل، وفي حال استمراره توقف المسابقة ويعلن التعادل.

◆ سباق الحواجز على رتل: **Obstacles in line competition**

تشبه مسابقة الأعمدة الستة، إنما تختلف الحواجز هنا الواحد عن الآخر فبعضها قائم وبعضها عريض، وتكون المسافة بين الحاجز والآخر ١١ متراً ويمكن أن تكون الحواجز الستة على خط واحد أو على خطين مستقيمين (٣+٣).

◆ سباق المبادلة: **Optional relay competition**

يجري التنافس هنا من فرق تتألف كل منها من فارسين أو ثلاثة، ويتم التبادل بين الفارسين في الفريق الواحد عند نهاية المسلك أو في حال إسقاط أحد الحواجز، ويفوز الفريق الذي يحصل على أخطاء أقل.

وقد يكون البدل بين الفرسان بتسلم الشارة (البدل مع تسلم الشارة) التي يحملها الفارس لزميله عند نهاية اجتيازه للمسلك، أو عند انتهائه من اجتياز المسلك وعودته إلى مكان تجمع الفرسان لينطلق زميله وهذه المسابقة تعرف باسم (الانطلاق من الحظيرة).

◆ الدربي: **Derby**

تقام المسابقة على مسلك طوله من ١٠٠٠- ١٣٠٠م يتضمن ٥٠٪ على الأقل من الحواجز الطبيعية، وتكون المسابقة شوطاً واحداً مع تمايز واحد ويمكن للمتسابق أن يشارك على ثلاثة خيول كحد أقصى وتحتسب نتائجه على كل حصان على حدة.

◆ الاختبارات على خيول صغيرة:

ويكون ارتفاع الخيول أقل من ١٥٦سم (وتتدرج الخيول العربية ضمن هذه الفئة) ويكون طول المسلك ٥٠٠م وعدد الحواجز ١٢ وارتفاعها لا يتجاوز ١٣٠سم وعرضها لا يتجاوز ١٤٠سم.

◆ السباق ضد الزمن (اضرب وأسرع): **Hit and carry competition**

تقوم المسابقة على اجتياز الفرسان كل الحواجز الموضوعة في المسلك المحدد وفق تسلسلها، ويؤخذ الزمن بالحسبان عند إعلان الفائز حيث يعدّ فائزاً من سجل أقل عدد من الأخطاء وأنجز المسلك بأقصر وقت.

◆ سباق الصعوبة المتدرجة: **Accumulator competition**

يجري هذا السباق على مسلك توضع فيه ٦ أو ٨ أو ١٠ حواجز فردية (لا يوجد حواجز مركبة) تبدأ بالصعوبة المتدرجة شيئاً فشيئاً والصعوبة هنا ليست بارتفاع الحواجز فقط وإنما بجعل خط السير صعباً وتعطى للحاجز علامة وللثاني علامتان وللثالث ثلاث علامات وهكذا...

واستناداً إلى عدد الحواجز يمكن أن يكون المجموع الكلي للنقاط ٢١ أو ٣٦ أو ٥٥ ويفوز من يحرز أكبر عدد من النقاط ضمن الزمن المحدد.

❖ سباق اختر نقاطك (أعلى النقاط): **Top score competition**

ترتب الحواجز ضمن الميدان بحيث تكون مختلفة الصعوبة ارتفاعاً ومسلكاً ويمنح كل حاجز نقاطاً تراوح بين ١٠- ١٢٠ نقطة وفقاً لصعوبته، ويمكن للفارس أن يختار الطريق الذي يرغبه والحواجز التي يرغب القفز فوقها من دون تسلسل في اجتياز الحواجز والمسلك ويحق للفارس أن يجتاز الحاجز مرتين وتحسب نقاطهما وفي حال اجتيازه أكثر من ذلك تكون المحاولة دون نقاط.

ويراوح الوقت المحدد لهذه المسابقة من ٦٠ - ٩٠ ثانية ويعدّ فائزاً من أحرز أكبر عدد من النقاط ضمن الزمن المحدد.

❖ سباقات الجري:

هناك شكلان لسباقات الجري:

الأول: الجري في مضمار مستقيم من دون حواجز.

الثاني: الجري مع وجود حواجز وموانع مختلفة الارتفاعات والأشكال توضع في المضمار حول الساحة وتختلف شروط الاشتراك في المباراة وفقاً للمسافة والجوائز.



سباق الجري في مضمار مستقيم



سباق الجري مع وجود حواجز وموانع

ساحة السباق بيضوية الشكل سطحها عشبي أو رملي أو ثلجي ولها نقاط انطلاق موزعة حول الساحة التي يراوح طولها بين ميل وميلين ونصف.

تختلف أنواع السباقات وفقاً للمسافات وأعمار الأحصنة والجوائز ونظام وزن الخيول وتكون أعمار الخيول المسموح مشاركتها بين ٢- ٥ سنوات ويجري السباق لكل عمر على حدة، ويمكن أن يكون العمر مستثنى من ذلك في مسابقات خاصة غير دولية كما ويمكن تحديد جنس الحصان أيضاً.

يمر الفرسان في البداية على خيولهم أمام المنصة بعد أن يخصص كل حصان برقم ثم يتوجهون إلى محطة الانطلاق في بداية المضمار لبدء السباق ويستبعد كل جواد غير منضبط أو لا يدخل محطة الانطلاق بهدوء، وبإشارة من حكم البداية ينطلق الفرسان من المحطة أو من بوابات خاصة ويستمرون بخط مستقيم لمسافة مائة متر على الأقل ولا يجوز التدافع بالمناكب بينهم ولا أن يتجاوز فارس فارساً آخر ما لم يكن بمسافة تصل إلى طولين (من طول الفرس).

وكل إعاقة من فارس لآخر أو عرقلة لانطلاقه تؤدي إلى إلغاء سباق المخالف كما تلغى مشاركته إذا لمس الأرض تحت أي ظروف وبأي وسيلة قبل تجاوز خط النهاية، ولا يجوز للفارس استخدام السوط على نحو مفرط أو ضرب الجواد في مناطق البطن ومقدمة الخواصر والرقبة كما لا يجوز استخدام السوط لإعاقة حركة جواد آخر.

يعدّ فائزاً الحصان الذي يصل أولاً إلى خط النهاية- إلا إذا جرى استبعاده لمخالفة ارتكبها في أثناء السباق- وفي حال دخول حصانين أو أكثر معاً خط النهاية تتم العودة إلى التصوير الفوتوغرافي والتلفزيوني لتحديد الفائز ويعدّ أنف الحصان الأساس في تحديد عبور الخط، ويمكن أن يعبر الخط فارسين معاً بزمن واحد وعندها يُعدّان فائزين بالمركز الأول معاً وتوزع الجائزة عليهما والأمر نفسه بالنسبة للمركز الثالث.

يرتدي الفارس خوذةً ضد الصدمات وهي إلزامية إضافة إلى قميص وبنطال بلون خاص بالفارس مع جزمة ومهماز وسوط، ويعدّ هذا النوع من السباقات مجالاً للمراهنات في كثير من الدول بعيداً عن مفهوم الرياضة الحقيقي(1).

فريق الأحلام : Dream Team

اسم أطلقته وسائل الإعلام على منتخب كرة السلة الأمريكي الفائز بالميدالية الذهبية في اوليمبياد برشلونة عام ١٩٩٢ ميلادية، وقد كانت تلك المرة

(1) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

الأولى التي يسمح فيها للاعبين غير الهواة بتمثيل البلد، وقد تكون الفريق من اللاعبين: تشارلز باركلي، لاري بيرد، كلايد دريكسلير، باتريك اوينج، ماجيك جونسون، مايكل جوردون، كريستيان لاتنير، كارل مالون، كريس ميلون، سكوتي بيبين، دافيد روبنسون، وجون ستوكتون، في عام١٩٩٦م، لقب المنتخب الأمريكي بفريق الأحلام ٢، وفي عام ٢٠٠٠، أطلق عليه فريق الأحلام ٣.

فريق الامتياز (الفرنشايز): franchise

مصطلح يطلق على فريق محترف.

فقدان الكرة: turnover

فقدان الهجوم لمسك الكرة نتيجة لخطأ اللاعب وتمريره الكرة خارج اللعب أو لارتكاب مخالفة ملعب.

فوق الحد: over the limit

يطلق على الفريق الذي يرتكب خمسة أخطاء أو أكثر لكل شوط من مباريات NBA (أو ٤ أخطاء في كل شوط إضافي)، أو ثمانية أخطاء في كل نصف شوط لمباريات دوري كرة السلة للسيدات WNBA، أو سبعة أخطاء أو أكثر في كل نصف شوط للمباريات الجامعية، يسمى الفريق المرتكب لتلك الأخطاء أيضاً بأنه داخل الجزاءات.

فيتامين (د): vitamin D

يسمى أيضاً (فيتامين الشمس)، وذلك لأن الشمس تسهم في إنتاجه، وهو من الفيتامينات ذات القابلية للذوبان في الدهون، ولكونه يذوب في الدهون فإنه لا يختزن في الجسم (لكنه يوجد مخزون في الكبد وتحت الجلد بشكل مادة أخرى تتحول إلى فيتامين (د) عند التعرض لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية)، ولا يتلف هذا الفيتامين بالحرارة.

ويمكن تصنيف فيتامين (د) بوصفه من الستيرويدات، التي تعمل من خلال مسارات مختلفة في جميع أنحاء الجسم كونه في الواقع هرمون ويتم تصنيعه من قبل الجسم مثل جميع الهرمونات الأخرى، الفارق هو أنه يتطلب حافزاً بيئياً لإنتاجه (أشعة الشمس) حيث يعد فيتامين "D" هرمون ينتجه الجسم ويصنعه فعندما تسقط أشعة الشمس على الجلد، فإنها تحول المادة المخزونة فيه، إلى مادة أخرى تسمى "ما قبل فيتامين (د) (previtamin D) وبواسطة الدورة الدموية تصل الكبد حيث يقوم بتحويلها إلى مادة (هيدروكسي فيتامين hydroxyvitamin D25) (D25)، وهي مادة غير نشطة بيولوجياً (وتقاس كمية هذه المادة لتحديد مقدار فيتامين (د) في الجسم) ثم تقوم الكلية بعد ذلك بتوفير مادة كيميائية تؤدي إلى إنتاج فيتامين (د) النشيط، الذي يمكنه التأثير على الخلايا في كافة أنحاء الجسم.

أهم مصادره:

- الغذاء هو أفضل الوسائل للحصول على الفيتامينات، إلا أن الأمر يختلف فيما يتعلق بفيتامين (د) إذ لا توفر هذا الفيتامين سوى أنواع محددة من الغذاء، مثل الأسماك الزيتية، الأسماك البحرية وسمك السلمون، والتونا، والسردين، زيت كبد الحوت، الكبد، صفار البيض والحليب، ويوجد في الأطعمة مختلطاً بالشحوم والزيوت ويمتصها الجسم وكذلك يوجد في الحبوب وبعض أنواع منتجات الخميرة.
- يمكن الحصول عليه في الجلد من (الأشعة فوق البنفسجية من الشمس) إذ يوجد تحت الجلد ويتحول إلى فيتامين (د) عند التعرض لأشعة الشمس، وتعتبر أشعة الشمس وسيلة فعالة للحصول على مقدار أكثر من فيتامين (د) عند تعرض الجسم للشمس لفترة من ٥ إلى ١٠ دقائق يومياً وهذا يتوقف على الوقت والفصل أقل فترة في الصيف، وأكثر في فصل الشتاء، دون وضع مراهم لحماية الجلد، ولا يجوز تعرض الجسم للشمس لوقت طويل، لأن الأشعة التي تحفز على ظهور فيتامين (د) هي ذاتها التي تؤدي عند التعرض لها لفترة طويلة إلى التسبب في

حروق وسرطان الجلد، وتؤكد الأدلة العلمية على أن التعرض لخمس وثلاثين دقيقة من أشعة الشمس لعدة مرات في الأسبوع هو ضار.

- تعد أقراص الفيتامينات أبسط وأكثر الوسائل أماناً للحصول على فيتامين (د) وتحتوي أقراص الفيتامينات المتعددة عادة على ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين (د) كما تحتوي بعض أقراص الكالسيوم على فيتامين (د) مضافاً إليها.

الجرعات اللازمة:

ينصح بتناول حصة يومية من فيتامين (د) بمقدار (٤٠٠) وحدة دولية للأعمار بين ٥١- ٧٠ سنة، و(٦٠٠) وحدة دولية للذين يزيد عمرهم على ٧٠ سنة، وقد لا تكون هذه الكميات كافية لتفادي مشكلات نقصه، ولذلك تعتبر مكملات أقراص فيتامين (د) التي تقدم بين ٨٠٠ و١٠٠٠ وحدة دولية، أسهل وسيلة للحصول عليه.

وأن ١٠٠٠ وحدة دولية في اليوم وأكثر من ذلك بكثير بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من نقصه هو على الأرجح قريبة إلى المثالية وهي تمثل حوالي ضعف الحصة اليومية الموصى بها.

العوامل التي يعتمد عليها مقدار مادة (hydroxyvitamin D 25) المنتجة:

- كمية التعرض للشمس.
- النظام الغذائي المتبع (الأسماك الدهنية، تكون غنية بفيتامين (د)).
- شكل صبغة الجلد (حيث أن الجلد الغامق اللون يقلل من إنتاج فيتامين (د)).
- الأعمار الأكبر سناً، يقل إنتاج الجلد عندهم من فيتامين (د).

مقادير فيتامين (د) في الجسم:

تصنف مقادير فيتامين (د) وفق كمية وجوده في الجسم وكالآتي:

- المقدار الكافي من فيتامين (د)، عندما يكون مقدار مادة (hydroxyvitamin D 25) أكثر من ٣٠ نانوغراماً لكل مليلتر.
- النقص في فيتامين (د)، عندما يتراوح مقدار مادة (hydroxyvitamin D 25) بين ٢٠ و٣٠ نانوغراماً لكل مليلتر.

- العوز من فيتامين (د)، عندما يكون مقدار مادة (D 25 hydroxyvitamin D) أقل من ٢٠ نانوغراماً لكل مليلتر من الدم.

أعراض نقص فيتامين (د):

- الكساح عند الأطفال.
- لين العظام عند الكبار (في حالة الحمل والرضاعة).
- تأخر نمو الأسنان في الأطفال وتأخر النمو.

تأثيرات فيتامين (د) والفوائد الصحية:

على الرغم من أن المعروف عن فيتامين (د) قليل جداً إلا أنه أصبح تحدياً خاصاً في السنوات الأخيرة إذ يرتبط مع مجموعة واسعة وعلى نحو متزايد من الفوائد الصحية له إضافة إلى الحد من حالات الكساح عند الأطفال ومن أهمها:

- يساعد الجهاز الهضمي على امتصاص الكالسيوم والفسفور من القناة الهضمية ويعمل على التكلس وترسيب المواد المعدنية وترسيب الكالسيوم في العظام وهذا مما يسهم في بناء العظام السليمة والمحافظة عليها.
- يعمل على نمو الأسنان ووقايتها من التسوس.
- يساعد على النمو الطبيعي في الأطفال.
- يساعد في تقوية انقباضات القلب مما يقي من عجز القلب حيث ظهر أن غالبية المصابين بعجز القلب لديهم عوز فيتامين (د) وأن نتائج الاستطلاعات تدل على أن ٧٥ في المائة من البالغين المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، يشكون من العوز من فيتامين (د)، كذلك يساعد في جميع العمليات الحيوية في الجسم الحرجة في صحة القلب والأوعية الدموية ويخفض من نسب حدوث أمراض القلب وخاصة أمراض الشرايين التاجية، إذ يؤدي تراكم الكالسيوم في الشرايين إلى تصلب الشرايين والتي تزداد لدى الذين لديهم مقدار قليل من فيتامين (د) بشكل أكبر من الذين لديهم مقدار كبير من هذا الفيتامين، ولم تثبت البحوث أن نقص فيتامين (د) تسبب الإصابة بأمراض القلب، بل تشير فقط وجود صلة بين الاثنين فيما وجد الباحثون أن عدد الذين لديهم مستويات منخفضة جداً من فيتامين (د) يحتمل أن

يصابون بجلطة ضعف مقارنة مع من لديهم كميات كافية منه وأن إمكانية إصاباتهم أكثر بمرض الشريان التاجي وقصور القلب.

- فيتامين (د) يساعد في تنظيم ضغط الدم ويخفض من ارتفاعه، إذ يقلل فيتامين (د) النشط من إفراز الكلية لهرمون الرنين rennin، وهو الهرمون الذي يزيد من ضغط الدم، وتدل الدراسات أن قلة فيتامين (د) تسهم في حدوث ارتفاع ضغط الدم، وأن تناول الفيتامين بالشكل الكافي يساعد في السيطرة على ضغط الدم.

- الحد من التعب لتحسين التمثيل الغذائي وتحسين صحة القلب والسيطرة على الجلوكوز.

- خفض آلام العضلات الناجم عن الإجهاد أو تناول بعض الأدوية.

- ينشط فيتامين (د) (الكالسيتريول)، وهو الهرمون المحفز secosteroid للعديد من المظاهر كما أن هرمون الستيرويد مسؤول عن تنظيم أكثر من ١٠٠٠ من استجابة الجينات البشرية تقريباً لكل خلية في جسم الإنسان، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن مستويات الكالسيتريول في خلايا الأنسجة البشرية عديدة، بما في ذلك الأعصاب والأنسجة العضلية، وعندما يزداد فيتامين (د) ينشط هذا الهرمون.

- إن نقص هذا الفيتامين يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان (مثل سرطان الثدي وسرطان البروستات)، فضلاً عن أمراض القلب والسكري، والاكتئاب، وأمراض المناعة الذاتية، وارتفاع ضغط الدم والسمنة وأمراض اللثة، والألم المزمن، وهزال العضلات، والالتهاب، والعيوب الخلقية وهشاشة العظام والأنفلونزا ونزلات البرد، الخ، حيث أن القليل جداً منه يعرض الجسم إلى العدوى بدرجة أكثر، وتدل الأبحاث على أن وجود مقدار أكبر منه قد يساعد الجسم على درء الإصابة بعدوى الأنفلونزا، وكذلك السل، وأنواع أخرى من عدوى الجهاز التنفسي العلوي وبعض أمراض السرطان، ومرض السكري من النوع الثاني والكآبة، وهشاشة العظام، وحوادث السقوط، وفقدان الذاكرة، إذ أنه توجد علاقة بين العوز من هذا الفيتامين والأمراض المزمنة.

فيتامين (د) والأداء الرياضي:

أثير الكثير من الجدل حول الفوائد الصحية وتحسين الأداء الرياضي المرتبطة بمكملات فيتامين (د) وإذا ما كان أو لا لهذا الفيتامين دوراً في الأداء الرياضي، حيث أن فيتامين (د) من العناصر التي كثيراً ما تغفل في الإنجاز الرياضي وفي التغذية.

ولا تزال هناك حاجة إلى مزيد من البحث من أجل تحديد أهمية هذا الفيتامين ومدى مساهمته في مجال الأداء الرياضي، وهل يساهم في الغذاء والتغذية المثالية للرياضي.

ومن المعروف جيداً أن فيتامين (د) ضروري، وقد تم مؤخراً انتشار كبير للبحوث لدراسة عدم كفاية هذا الفيتامين ونقصه بين الرياضيين في أنحاء العالم، مما أثار القلق في هذا المجال، حيث يمكن أن يؤثر على صحة الرياضي الشاملة والقدرة على التدريب وكان يعتقد أنه يشارك بشكل أساسي في نمو العظام فقط حيث أن من المسلم به أن فيتامين (د) هو الأمثل وضروري لصحة العظام، لكن البحوث أثبتت كونه يساهم في وظائف حيوية وبدنية متعددة ومختلفة، بما في ذلك السماح لخلايا الجسم للاستفادة من الكالسيوم (وهو أمر ضروري لاستقلاب الخلية)، ويتيح للألياف العضلية التطور والنمو بشكل طبيعي، كما يجعل الجهاز المناعي يعمل بشكل صحيح، وتوجد تقريباً في كل خلية في الجسم مستقبلات لفيتامين (د)، لكن لا يحصل الكثيرون على ما يكفي من فيتامين في الوقت الحاضر بسبب التغذية غير الصحية أو عدم التعرض لأشعة الشمس بالشكل الكافي وخاصة الرياضيين.

إن نقص فيتامين (د) أصبح كالوباء على مستوى العالم، ليس فقط في مناطق جغرافية محدودة حيث التعرض لأشعة الشمس قليل بل حتى في المناطق المشمسة منها وانتشار نقص فيتامين (د) عبر العرق والجنس.

وقد تبين أن الأشعة فوق البنفسجية تحسن أداء الرياضيين وخاصة في الصيف (عندما ينتج هذا الفيتامين من أشعة الشمس) أكثر مما كانت عليه في

فصل الشتاء حيث ينقص الهواء، ويسمح أيضاً للأشعة فوق البنفسجية من الاختراق بسهولة أكثر.

إن الأدلة وجدت أن نقص فيتامين (د) عند الرياضيين يزيد من خطر أمراض المناعة الذاتية والأمراض المزمنة ويمكن أيضاً أن يكون له تأثير عميق على مناعة الإنسان والالتهابات، ووظيفة العضلات وتزداد الخطورة في كبار السن.

ولقد وجد ارتباط بين مستوى النشاط البدني وموروثات كثافة المعادن بالتأثير الوراثي لمستقبلات فيتامين (د) على تعديل الجينات من كثافة المعادن في العظام، حيث أن النشاط البدني قد يلعب دوراً في الحفاظ على كثافة العظام المعدنية في بعض العظام كالعمود الفقري عند النساء النشيطات بعد سن اليأس، لاسيما النساء الأكبر سناً واللواتي مارسن النشاط البدني ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع.

إن الرياضة والأداء البدني تعد مؤشراً جيداً للتأثير على نوع الجسم وتكوينه، وخصوصاً الجهاز الحركي، وقد تبين أن فيتامين (د) يلعب دوراً هاماً جداً في مستويات المصل من الكالسيوم والفسفور، وهما من المعادن الهامة جداً واللازمة لتطوير العظام، وقد يعرض النقص في هذا الفيتامين لمشاكل كثيرة مثل هشاشة وترقق العظام ولين العظام، لذا ومن أجل بناء العظام بشكل صحي لابد من الحفاظ على كمية كافية من هذا الفيتامين وعندما لا يتم استيفاء هذه المتطلبات، قد يؤدي ذلك إلى زيادة الإصابة وكسور الضغط وهذه الأنواع من الإصابات لا تؤثر على أداء الرياضيين والرياضة فقط، ولكن أيضاً على أنشطة الحياة اليومية، وهناك أدلة أن كمية كافية من فيتامين (د) تقلل من مخاطر أمراض مثل (كسور الإجهاد، واختلال وظائف العضلات ومختلف الالتهابات في الجسم والأمراض المعدية).

وجد أن الذين لديهم مستويات أدنى أو القليل جداً من فيتامين (د) قد يضعف القوة العضلية والمستويات المنخفضة تسهم أيضاً في حدوث الإصابات الرياضية.

وأن تناول المكملات من فيتامين (د) والكالسيوم خفضت بشكل ملحوظ كسور الإجهاد عند النساء، ويرجع ذلك جزئياً لفيتامين (د) الذي هو مهم جداً لصحة العظام والعضلات.

كما أن مستويات فيتامين (د) هي عامل هام في الأداء الرياضي، بالإضافة إلى الصحة العامة لما لهذا الفيتامين من دور في تأخير التعب عند الرياضيين وعلى إطالة التحمل.

الرياضيين الأكثر عرضة لنقص فيتامين (د):

صحيح أن هناك الكثير من الأدلة على أن نقص فيتامين (د) سوف يضعف الأداء ألا أن تعريف "نقص" في حالة تغير مستمر، وقد يحدث القصور البدني عند الرياضيين على الأرجح بسبب قلة إنتاج الأشعة فوق البنفسجية.

إن فيتامين (د) عند الرياضيين في حالة متغيرة ويعتمد على وقت التدريب في الهواء الطلق (أشعة الشمس خلال الذروة)، لون البشرة، والموقع الجغرافي والمكملات الغذائية للفيتامين.

إن الرياضيين الذين يعيشون في المناطق قليلة الشمس كذلك الذين يستخدمون واقيات الشمس باستمرار، والذين يمارسون رياضتهم في القاعات الداخلية أو الذين يتدربون في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من اليوم للحد من فرص الإصابة بضربة الشمس أو من حروق الشمس، ولكن ذلك يعرضهم أيضاً لنقص تعرضهم لأشعة الشمس، هم الأكثر عرضة للخطر لأن الميلانين يؤثر على إنتاج فيتامين (د) فأما مع المزيد من الميلانين أو البشرة الداكنة حيث أنها تنتج كميات أقل من فيتامين (د) لذا يجب العمل في الهواء الطلق في فصل الصيف.

أما الذين يعيشون في مناخ يوفر أشعة الشمس على مدار السنة، تكون معدلات امتصاص فيتامين (د) لديهم أعلى بسبب تعرضهم لأشعة الشمس ومن الواضح أن النقص الكبير يكون في المناخ الأكثر برودة، ولكن مع إضافة المكملات يمكن تحقيق نفس مستويات فيتامين (د) أسوة بالذين يعيشون في بيئات أكثر دفئاً.

ورغم أن دراسات قليلة بدأت وبشكل وثيق في دراسة فيتامين (د) والأداء الرياضي، إلا أن هناك في روسيا وألمانيا تم استخدام المصابيح الشمسية مع ضوء اصطناعي للأشعة فوق البنفسجية لإنتاج فيتامين (د) وهذا يخترق العضلات بشكل جيد مما حسن الأداء عند الرياضيين، وفي الآونة الأخيرة عندما اختبر الباحثون قدرة القفز العمودي على مجموعة صغيرة من الرياضيين المراهقين، أظهرت النتائج أيضاً أن من بين الرياضيين الذين يتدربون على مدار السنة، أن أقصى كمية للأوكسجين تكون أعلى في أواخر الصيف للرياضيين، وبعبارة أخرى، هي أصلح في آب عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية الصادرة من الشمس قرب ذروتها في كثير من الأحيان بعدها يحصل هبوط مفاجئ في كمية الأوكسجين القصوى وذلك اعتباراً من أيلول، ويعتقد أن ذلك ينطبق على التدريب الشاق فقط، هذا التراجع يتزامن على طول الخريف في زاوية أشعة الشمس حيث تصل إلى الأرض الأشعة فوق البنفسجية أقل، حيث يعاني الرياضي من تدني الأداء الرياضي.

ويتساءل البعض لماذا لا تحدث الأمراض كثيراً في فصل الصيف، ويعاني عدد أقل بكثير في فصل الشتاء من التهابات الجهاز التنفسي العلوي ولعل الرد بات واضحاً فيما ورد أعلاه.

وعن علاقة فيتامين (د) بالمغنيسيوم فهناك الكثير من البحوث الجديدة تجرى للنظر في دور المغنيسيوم في وظيفة العضلات والهيكل العظمي وتأثيره المباشر على الأداء، ولقد وجد أن تكثيف فيتامين (د) يضع عبئاً متزايداً على مخازن المغنيسيوم.

لذلك فمن المهم في الرياضة تناول التغذية الصحية وتقييم مقدار فيتامين (د) (وكذلك الكالسيوم) وتقديم التوصيات المناسبة التي تساعد على تحقيق الرياضيين كميات كافية من فيتامين (د).

كذلك التعرض لأشعة الشمس مرتين في الأسبوع بين الساعة ١٠:٠٠ و٠٣:٠٠ *على الذراعين والساقين لمدة ٥- ٣٠ دقيقة، اعتماداً على (الموسم، وخطوط* العرض، وصبغة الجلد) ويجب التعرض لأشعة الشمس حيث لا يحصل على الكثير

منها خلال السنة للذين يعيشون في المناخات الباردة لذا معظمهم يصابون بنقص فيتامين (د).

إن الأشعة فوق البنفسجية المأخوذة، سواء من الشمس أو من أجهزة حيث يكون من المؤكد إنتاج فيتامين (د) يصل إلى ذروته تحسن الأداء الرياضي حيث أن استخدام علاجات ضوء الأشعة فوق البنفسجية يؤثر على الأداء الرياضي ويتفق معظم الباحثين على أنه ليس الضوء هو المؤثر وإنما زيادة إنتاج فيتامين (د) التي تنتج عن التعرض.

إن العديد من الرياضيين يتجنب الشمس ولكن يفضل البعض التدريب على الشاطئ عارياً من أجل تحقيق مستويات فيتامين (د) من حوالي ٥٠ نانوغرام/ مل والتي ترتبط مع الأداء الرياضي الذروة.

إن الدراسات الحديثة تظهر مثل هذه المستويات هي مثالية لمنع السرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم والأنفلونزا، والتصلب المتعدد، والاكتئاب الكبرى، التدهور الذهني، الخ، وخاصة المرضى من كبار السن.

تناول المكملات الغذائية مع ١,٠٠٠- ٢,٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين D3 يومياً، ورغم أن هذا أعلى بكثير من ما يعتبر حالياً كمية كافية لكن البحوث الحديثة توضح أن هذه المستويات تكون آمنة وضرورية ربما لتوفير القدر الكافي من الكمية المطلوبة وهي متوفرة في (زيوت السمك الغنية بفيتامين (د) وأوميغا- ٣، والأحماض الدهنية أوميغا- ٦ التي هي جيدة لعملية التمثيل الغذائي وللقلب).

ويجب العلم أن (أكثر من ٥٠٠٠ وحدة يومياً) قد تسيء الى الأداء الرياضي وينصح باتخاذ ما يكفي للحفاظ على هيدروكسي فيتامين (د) ٢٥ بمستويات حول ٥٠ نانوغرام/ مل على مدار السنة، والأفضل استخدام أشعة الشمس بانتظام في الصيف واستخدام أجهزة اسمرار البشرة في فصل الشتاء مرة في الأسبوع مع الحرص على عدم حرق البشرة.

- إن الأدلة العلمية لا تدع مجالاً للشك في أن فيتامين (د) يحسن الأداء الرياضي ويؤثر في قوة العضلات وأن هرمونات الستيرويد يمكن أن تحسن الأداء

الرياضي، وتؤدي إلى زيادة كتلة العضلات كذلك تزيد من توقيت تنشيط فيتامين (د)، وينظم في المقام الأول مستويات فيتامين (د) المنشط في العضلات والأنسجة العصبية، فإنه يحد أولاً من معدل الوظيفة الخلوية (autocrine) والإفراز الخارجي.

كذلك يمكن أن يساهم في تطوير كل من السرعة، والتوازن، وقت رد الفعل... الخ، وينصح الباحثون بفحص الدم حتى يمكن من قياس ارتفاع أو نقص هذا الفيتامين، كما يشجع البعض منهم بأخذ ٤٠٠٠ وحدة دولية، وبعد ستة أشهر يصبح مستواه- هيدروكسي فيتامين (د) ٢٥/ ٥٤ نانوغرام/ مل[1].

---

(1) أ.د سميعة خليل، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، ٢٠١٠، الأكاديمية الرياضية العراقية، البحوث العلمية الرياضية، الدراسات والمقالات العلمية الرياضية، علم التدريب الرياضي.

حرف القاف

القابليات التوافقية : MotorCoordinative Abilities

هي عبارة عن تجميع متعدد للقابليات الحركية المختلفة التي لها دور كبير وفعال في تنفيذ الواجبات الحركية المعينة بشكل متقن، لقد طرح نموذجاً لهذه القابليات التوافقية كل من العالمان الألمانيان هرتس وتسمرمان (Hirtz, zimmermann)١٩٧٧ وبشكل واسع وعوضاً عن قابليات حركية سابقة كالتوافق والرشاقة والتوازن والدقة... الخ، ولأجل التفريق بين القابليات السابقة والقابليات التوافقية المطروحة، فقد حددها تسمرمان بسبعة قابليات كما يلي:

- قابلية الربط الحركي.
- قابلية التمييز والانتقاء الحركي.
- قابلية الاتزان الحركي.
- قابلية التوجيه والإحساس بالمكان والزمان.
- قابلية الإيقاع والوزن الحركي.
- قابلية رد الفعل الحركي.
- قابلية التبديل والتغيير الحركي[1].

(1) Wikipedia, deutsch: 2010

الرشاقة: Gewandtheit, Agility: لقد كان ومنذ البداية اختلاف كبير في تحديد معنى ومفهوم (الرشاقة) ويعزى الاختلاف بين العلماء في تحديد صفة الرشاقة إنها تتميز بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بكل الصفات البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى (علاوي: ١٩٩٤).

١) تعريف الرشاقة (بيوكر، لارسون، يوكيم: ١٩٥١): هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء (علاوي: ١٩٩٤).

٢) الرشاقة بتعريف إبراهيم سلامة: قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم (إبراهيم سلامة: ١٩٦٩).

٣) الرشاقة بتعريفماينل١٩٦٠: هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين كاليدين أو القدم أو الرأس (علاوي: ١٩٩٤).

٤) الرشاقة بتعريفات هيرتس (Hirtz: 1964): عرفها بثلاثة تعاريف، وهو أول من استخدم مصطلح القابليات التوافقية بدلاً من الصفات الحركية التي ذكرناها سابقاً:

- الرشاقة هي القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
- الرشاقة هي القدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- الرشاقة هي القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (علاوي: ١٩٩٤).

٥) الرشاقة بتعريف بارو ١٩٨٠: القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة (بسطويسي: ١٩٩٩).

٦) الرشاقة بتعريف كلارك ١٩٧٦: هي مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير اتجاهه (بسطويسي: ١٩٩٩).

٧) الرشاقة العامة بتعريف شتيبلر ١٩٨٥: مقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة (بسطويسي: ١٩٩٩).

٨) الرشاقة الخاصة بتعريف شتيبلر ١٩٨٥: مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكنيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة (بسطويسي: ١٩٩٩).

٩) الرشاقة بتعريف هيرتس ١٩٦٤: القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة، والسرعة في تعلم الأداء وتطويره وتحسينه، والمقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة ودقة ومقدرة على إعادة تشكيل الداء تبعاً للموقف بسرعة(١).

١٠) الرشاقة العامة بتعريف بسطويسي: إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة (بسطويسي: ١٩٩٩).

١١) الرشاقة الخاصة بتعريف بسطويسي: إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة (بسطويسي: ١٩٩٩).

١٢) الرشاقة بتعريف الهرهوري: من وجهة نظر علم النفس هي علاقة الفرد بتقبل وتكيف مع المحيط وكذلك سرعة ودقة رد الفعل، فضلاً عن سلامة الأجهزة الحسية للجهاز العصبي المركزي (علي الهرهوري: ١٩٩٤).

١٣) الرشاقة بتعريف بارو وماكجي: الرشاقة تشمل التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة، وتصبح أكثر فاعلية حينما تمتزج بمستويات عالية من القوة العضلية والجلد والسرعة، وهي مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها، على أن يكون ذلك بالدقة والسرعة (حسانين: ٢٠٠١).

١٤) الرشاقة بتعريف أنتاريو: القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عالي من السرعة (حسانين: ٢٠٠١).

١٥) الرشاقة بتعريف حسانين: هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو بالهواء (حسانين: ٢٠٠١).

١٦) الرشاقة بتعريف الموسوعة العالمية: هي القدرة على تغيير وضع الجسم بكفاءة، وتتطلب تركيباً معزولاً من المهارات الحركية وربطاً جيداً مع التوازن،

(1) أحمد خاطر، على البيك: ١٩٨٤

والتوافق، والسرعة، والاستجابة ورد الفعل الحركي، والقوة، والتحمل، والجلد[1]، أن هذا التعريف هو التعريف الجامع لمكونات القابليات التوافقية الحركية، أي أقرب للمصطلح الذي تبناه كل من تسمرمان وهيرتس.

١٧) التوافق الحركي بتعريف الموسوعة العالمية: هو عملية تركيب لحركات الجسم المستخدمة والصادرة من القوى الخارجية والداخلية، أي بالوصف الخارجي والقوى الداخلية المسببة للحركة، أي بالمتغيرات الكينماتيكية والكاينتيكية للحركة[2].

١٨) التوافق بتعريف هوهمان: هو قابلية ربط سلسلة من القابليات الحركية والتوافقية مع بعضها البعض (Hohmann: 2007).

١٩) التوافق بتعريف كروسر: هي قابلية الربط بين الجهاز العصبي المركزي والمجاميع العضلية الهيكلية من الناحية الفسلجية، وأثناء أداء الحركات الرياضية الإرادية (Grosser: 2008).

٢٠) التوافق بتعريف لارسون ويوكيم: قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد (حسانين: ٢٠٠١).

٢١) التوافق بتعريف بارو وماكجي: قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد (حسانين: ٢٠٠١).

٢٢) التوافق بتعريف فلايشمان: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد (حسانين: ٢٠٠١)، حيث قسم معظم العلماء التوافق إلى عام وخاص، وتوافق بين الأطراف وتوافق بين الأطراف والجسم ككل، والتوافق بين الذراع والعين، والتوافق بين القدم والعين.

٢٣) التوازن بتعريف لارسون ويوكيم: قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية العضلية (حسانين: ٢٠٠١).

(1) Wikipedia, Encyc: 2010
(2) Wikipedia, Encyc: 2010

٢٤) التوازن بتعريف كيورتن: إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن، مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضلياً وعصبياً (حسانين: ٢٠٠١).

٢٥) التوازن بتعريف روث: القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة (حسانين: ٢٠٠١).

٢٦) تعريف الدقة: التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين (حسانين: ٢٠٠١).

٢٧) الدقة بتعريف لارسون ويوكيم: هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين (حسانين: ٢٠٠١).

٢٨) تعريف الدقة: هي الكفاءة العالية للجهازين العضلي والعصبي بالسيطرة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو تحقيق هدف معين (حسانين: ٢٠٠١).

٢٩) قابليات الترابط الحركي (كلارك وماثيوس): هي إمكانية الفرد للقيام بأداء المهارة المختلفة أو الاشتراك في أنشطة مختلفة، كما ترتبط القدرة لدى كلارك ارتباطاً عالياً بالتفوق في الأداء الحركي الرياضي[1].

٣٠) قابليات الترابط الحركي (جونسون ونيلسون): القدرات الحركية هي الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الرياضية الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عالياً من التخصيص في السباقات والألعاب ومكوناتها هي: الرشاقة، المرونة، التوافق، المهارة (نفس المصدر)[2].

لقد تناولت المصادر الأجنبية والعربية القدرات الحركية كالرشاقة والتوافق والتوازن والدقة الخ، سابقاً كقدرات حركية منفردة وترتبط فيما بينها ارتباطاً وثيقاً ولها تأثيرها الكبير على الصفات أو القدرات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة، وتؤثر وتتأثر بها في آن واحد وتعد هذه القابليات الحركية ضرورية ومهمة لتعلم وإتقان وتطوير فن الأداء الحركي (التكنيك)، ولها دور فعال

(1) http://www.91119.com

(2) المصدر السابق.

في تحسين وتطوير وتعليم مختلف الحركات الصعبة والمهارات الرياضية المعقدة في مختلف أنواع الألعاب الرياضية، لقد تناول بعض العلماء الألمان في كتبهم هذه القابليات الحركية، وحاولوا أن يجدوا علاقات بين بعضها البعض جراء بحوثهم ودراساتهم، ومنهم في موضوع التوازن (Teipel: 1995)، وموضوع رد الفعل الحركي (Ritzdorf: 1982)، والإيقاع أو الوزن الحركي (Fetz&Hatzl:1997)، والربط الحركي (Roth:1982)، والنقل الحركي (Meinel:1977)، وأخيراً (Hirtz: 1977)، حيث بدأ هيرتس منذ عام ١٩٣٧ بربط أكثر من قابلية حركية توافقية مع بعضها البعض، وهكذا حتى تمكن كوخ (Koch: 1997) من أن يتوصل من خلال نتائج بحوث حديثة إلى جمع القابليات الحركية المتعددة ويضعها في إطار ومصطلح واحد أطلق عليه بالقابليات التوافقية (koordinative Fahigkeite).

٣١) القابليات التوافقية بتعريف هيرتس ١٩٨٥: هي عبارة عن مجموعة من القابليات المهمة لتعلم الحركات والتي يمكننا استخدامها بشكل كبير في دروس التربية الرياضية ومنذ مرحلة الدراسة الابتدائية وهي:

١- قابلية رد الفعل الحركي.
٢- قابلية الإيقاع والوزن الحركي.
٣- قابلية الاتزان الحركي.
٤- قابلية التوجيه والإحساس بالزمان والمكان الحركي.
٥- قابلية التغيير والتبديل الحركي.
٦- قابلية الربط والتركيب الحركي.
٧- قابلية التمييز والانتقاء الحركي.

وبجانب القابليات التوافقية السبعة التي تم ذكرها من قبل تسمرمان، يوجد هناك مصطلحات إضافية عرضة للنقاش والطرح، عرضها بعض الباحثين، ومنها:

- ❖ القابلية التحررية غير المقيدة.
- ❖ قابليات القيادة والتوجيه.

❖ قابليات الخفة الحركية.

❖ قابليات السلاسة والانسيابية.

٣٢) القابليات التوافقية: هي تلك القابليات المؤثرة بالإنجاز الرياضي عن طريق فعلها في معالجة الواجبات الحركية في الفعاليات والألعاب والمهارات الحركية وإمكانية تنفيذها بشكل كامل وسليم(١).

لقد قام كل من (Zimmermann & blume: 1998) بإجراء دراسة في قسم علوم الحركة في معهد لايبزك بألمانيا، وذلك بتوجيه استبيان إلى جميع الأساتذة والمختصين بعلم الحركة والتدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية، حول القدرات البدنية والقابليات التوافقية الحركية المؤثرة والمقررة للإنجازات الرياضية العليا ولجميع الفعاليات والألعاب والمسابقات التي تدخل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية، وقد اتفق معظم الأساتذة والمختصين على وجود سبعة قابليات توافقية رئيسية وأساسية، كما ساعدت الدراسة في ظهور قابليات توافقية إضافية لبعض الألعاب الرياضية ومناسبة للجانب العملي فيها، مما تمت إضافة بعض القابليات التوافقية الخاصة والتي شملت على ربط أكثر من قابلية توافقية مع بعضها البعض، فعلى سبيل المثال تم طرح مثل هذه القابليات التوافقية الإنجازية لبعض الفعاليات والألعاب الرياضية:

❖ لقد ذكر (Borde: 1989)، بالنسبة لرياضة التجديف التي ترتفع فيها متطلبات القوة عبر المسارات الحركية المطلوبة بالسباق حيث أطلق عليها مصطلح: القابلية التفريقية في استخدام القوة العضلية.

❖ كما وصف كل من (Bartll, Muller, Kuhn: 1993) القابليات التوافقية للإنجاز الرياضي بالمنازلات الثنائية كالملاكمة والمصارعة والجودو والكاراتيه، لقد أشاروا إلى الإمكانيات والمتطلبات التكميلية العالية

(1) Schnabel, Harre, Krug: 2008

المستوى من وجود أو من ارتفاع متطلبات السرعة، الدقة، الديناميكية، الانسيابية، والقابلية الاحتمالية للتصرفات والمعالجات الحركية.

- ❖ أما (Barzank: 1993) لقد شخص متطلبات وشروط الإنجاز الرياضي في الألعاب والرياضات الإيقاعية والجمناستيكية وأطلق عليها القابليات التوليفية التكنيكية TechnischKompositorischen fahigkeiten، والتي لدى تطورها بالمستوى العالي أن تمكن الرياضي من الارتقاء في مستوى إمكانياته الحركية التركيبية للمهارات الجمناستيكية.
- ❖ كما أشار (Schnabel: 2008) إلى معنى القابليات التوافقية: بأن رفع وتطوير مستوى القابليات التوافقية جيداً يعمل على تسريع وتفعيل عملية تعلم المهارات الحركية الرياضية المختلفة والمعقدة.
- ❖ كما أن تحسين وتطوير القابليات التوافقية جيداً يعمل على تكامل وتثبيت المستويات العالية المطلوبة واستخدامها بنفس المستوى والدرجة والشكل.
- ❖ تحسين وتطوير القابليات التوافقية يعمل على تقنين مستويات الاستخدام المستمر لأنظمة الطاقة بشكل مناسب واقتصادي أيضاً أثناء الأداء الحركي وخاصة بالألعاب الرياضية الطويلة الزمن.
- ❖ تحسين وتطوير القابليات التوافقية يعمل على رفع مستوى الشعور والإحساس بالسعادة والانسجام والرضا أثناء الأداء الحركي دائماً.

١- كما تضمن القابليات التوافقية الجيدة للرياضي بفعاليات التحمل التأثيرات الحركية الاقتصادية التي تساعد على تأخير ظهور أعراض التعب.

٢- كما تساعد القابليات التوافقية الجيدة الرياضي بفعاليات السرعة والأداء القصير الزمن على المحافظة على مستوى الارتخاء العضلي والاستجابات القوية بآن واحد، واستخدام الحركات بفعالية عالية واستخدام الطاقات المخزونة بكفاءة.

٣- وتساعد الرياضي بفعاليات القوة المميزة بالسرعة من إمكانية استخدام القوى القصوى باللحظات والتوقيتات الصحيحة للحركات، وبذلك تمكنه من استخدام طاقة الانقباضات العضلية القصوى.

٤- وتساعد الرياضي بالفعاليات والألعاب التكنيكية والتوليفية كالجمباز الإيقاعي على رفع مستويات الأداء العالي بإتقان كبير والسلسلة الحركية والقوة والسرعة والانسيابية الحركية المطلوبة بكفاءة عالية.

٥- كما تضمن للرياضي بفعاليات ومسابقات النزالات الثنائية التغلب على مختلف أوضاع عمليات الهجوم والدفاع المتبادلة مع الخصم، واستخدام التكنيك والتكتيك بالشكل والمستوى المطلوب.

٦- كما تساعد الرياضي بالفعاليات والألعاب الفرقية على التصرفات التكنيكية والتكتيكية والتغلب على ظروف اللعب ومتغيراته المختلفة والمستمرة، وتساعد على المحافظة على نوعية الأداء وتركيباته وجميع القدرات والقابليات الضرورية للإنجاز.

وخلاصة لما تقدم استطعنا عرض مصطلحات ومفاهيم القابليات التوافقية بمفهومها القديم ومفهومها الحديث، ونظراً لكون هذه القابليات التوافقية الحركية هي خليط من القابليات الموروثة والمكتسبة والتي تخضع لعمليات التدريب والتطوير لأعلى الدرجات والمستويات، وعملية الاهتمام بها جيداً وتطويرها تعمل على رفع مستوى الأداء الحركي ثم الإنجاز الرياضي بمختلف الفعاليات والألعاب الرياضية، لذا اجتهد أعضاء الأكاديمية الرياضية العراقية في وضع مفاهيمها وتعاريفها لهذه القابليات التوافقية الحركية للعلوم والألعاب الرياضية المختلفة وكالآتي:

٣٣) القابليات التوافقية بمفهوم علم التدريب الرياضي: هي تلك القابليات الحركية التي تدخل في عمليات تعلم وتطوير تكنيك الحركات والمهارات الرياضية الصعبة والمعقدة، كما وتعمل على تقوية جميع القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة لأجل رفع مستوى الأداء والإنجاز فيها (أثير: ٢٠١٠).

٣٤) القابليات التوافقية بالمفهوم الفسيولوجي: هي مجموعة القابليات الفطرية والمكتسبة التي تخضع لعمليات الجهازين العصبي والعضلي إرادياً لأجل تنشيط وتفعيل درجات تعلم واكتساب مستويات عالية من الأداء الحركي العام والخاص (أثير: ٢٠١٠).

٣٥) القابليات التوافقية بمفهوم علم الحركة: هي تلك المجموعة من القابليات الحركية التي تلعب دوراً كبيراً في تعلم وإتقان مختلف الحركات الرياضية المنفردة والمتكررة لأجل حل مختلف الواجبات الحركية البسيطة منها والمعقدة وتنفيذها بكفاءة ونجاح تام (أثير: ٢٠١٠).

٣٦) القابليات التوافقية بمفهوم البايوميكانيك: هي جميع القابليات الحركية المرتبطة ببعض وتخضع للقوانين الحركية الكينماتيكية والديناميكية للأداء الحركي، وتعمل على تحسين وتطوير مستويات ذلك الأداء من خلال علاقتها القوية بالقوى الداخلية والخارجية لجسم الرياضي (أثير: ٢٠١٠).

٣٧) القابليات التوافقية بمفهوم طرق التدريس: هي تلك القابليات والصفات الحركية الموروثة والمكتسبة التي تساعد الفرد على تعلم وتطبيق مختلف التمارين التي تهدف لتحسين وتطوير مكوناتها الأساسية كالرشاقة والتوافق والتوازن والدقة والربط والتركيب والتبديل والتوقيت والضبط الحركي (أثير: ٢٠١٠).

٣٨) القابليات التوافقية بمفهوم الألعاب الجماعية: هي مجموعة القابليات الحركية التي تخضع لسيطرة الجهازين العصبي والعضلي وتساعد على تعلم وتطبيق وتنفيذ فن الأداء لمختلف الحركات والمهارات بالألعاب الجماعية وترفع من مستويات قوة وسرعة وتحمل الأداء الخاص بتلك الألعاب (أثير: ٢٠١٠).

٣٩) القابليات التوافقية بمفهوم الاختبار والقياس: هي تلك الاختبارات الحركية التي تعمل على قياس مجموعة من القابليات الحركية كالرشاقة والتوافق والتوازن والدقة والانسياب والربط ورد فعل وسرعة وقوة تلك الحركات (أثير: ٢٠١٠).

٤٠) القابليات التوافقية بمفهوم رياضة الجمباز: مجموعة من القابليات الحركية التي تخضع لسيطرة وتنظيم الجهازين العصبي والعضلي وتساعد في تعلم وإتقان وتطبيق مختلف الحركات الإجبارية والاختيارية المطلوبة في رياضة الجمباز على الأجهزة كما وتساعد على رفع مستوى متطلبات الأداء الحركي كاملاً (أثير: ٢٠١٠).

٤١) القابليات التوافقية بمفهوم رياضة السباحة: هي تلك المجموعة من القابليات الحركية المرتبطة ببعض والتي تساعد بتعلم وإتقان حركات السباحة وترفع من مستوى تكنيك جميع أنواع السباحة وتحسن من مستوى الأداء السريع والقوي وكذلك الأداء الطويل الزمن (أثير: ٢٠١٠).

٤٢) القابليات التوافقية بمفهوم المنازلات الثنائية: هي مجموعة القابليات الحركية التي تخضع لسيطرة وتحكم الجهازين العصبي والعضلي لربط وإتقان وتنفيذ مختلف مهارات وحركات الهجوم والدفاع وترفع من مستويات القدرات البدنية الخاصة بالنزال من قوة وسرعة ومرونة وتحمل الأداء الحركي (أثير: ٢٠١٠) [1].

القدرة الأوكسجينية القصوى: VO2max

يطلق عليها باللغة الإنكليزية بالصيغة المختصرة = VO2max

VO2max=(maximal oxygen consumption, maximal oxygen uptake, peak oxygen uptake, aerobic capacity)

القدرة الأوكسجينية القصوى= تعني أقصى قدرة للجسم على استهلاك الأوكسجين.

القدرة الأوكسجينية القصوى= تعني أقصى قدرة للجسم على استيعاب الأوكسجين.

القدرة الأوكسجينية القصوى= ذروة قدرة الجسم على نقل واستخدام الأوكسجين.

---

(1) د. اثير محمد صبري الجميلي (٢٠١٠)، منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية.

القدرة الأوكسجينية القصوى= قابلية الجسم الهوائية القصوى.

- لقد عرفت بالموسوعة العالمية (Wikipedia.org): بأنها القابلية القصوى لجسم الإنسان على نقل واستعمال واستهلاك عنصر الأوكسجين خلال قيامه بالتدريب المتصاعد، والتي تعكس وبصورة واضحة مستوى اللياقة البدنية للفرد، وأن الصيغة المختصرة لهذا المصطلح تعني (V الحجم بوحدة زمنية، O2 عنصر الأوكسجين من الهواء، max مختصر للأقصى).
- كما ويعبر هذا المصطلح (VO2max) عن القيمة أو الحجم لعنصر الأوكسجين الكلي المستهلك باللتر بالدقيقة (l/min)، أو عن القيمة أو الحجم النسبي للأوكسجين المستهلك بالمليلتر لكل كيلوغرام من وزن الجسم بالدقيقة الواحدة ويرمز له (l/kg/min)، والحجم النسبي الذي هو الأكثر استخداماً لأجل المقارنة بين إنجازات الرياضيين في فعاليات ومسابقات التحمل الهوائي، كما أن استخدام طريقة الجذر التكعيبي لمربع كتلة الجسم أفضل من كتلة الجسم فقط لتقليل حجم التحيز أكثر.
- تعريف علاوي، أبو العلا: يطلق على أكبر سرعة لاستهلاك الأوكسجين أثناء العمل العضلي باستخدام أكثر من ٥٠٪ من العضلات بالجسم بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أو بالقدرة الهوائية القصوى (علاوي، أبو العلا: ١٩٨٢)[1].
- تعريف إدوارد فوكس: تعد القدرة الأوكسجينية القصوى VO2max أهم عامل من عوامل النجاح الرياضي في فعاليات ومسابقات وألعاب التحمل جميعها،

---

(1) ملاحظة: مع جل الاحترام للأخوة العلماء الأساتذة الأفاضل (محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح) في تعريفهم للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في كتابهم (فسيولوجيا التدريب الرياضي، صفحة ٣٠٢) أعلاه، بأن القدرة القصوى لاستهلاك الأوكسجين هي أكبر سرعة للاستهلاك، وليس أكبر كمية أو حجم للأوكسجين يستهلكه الجسم، وهذا التعريف يغاير جميع التعاريف الأخرى التي عرضناها للمصطلح (د. أثير محمد صبري، الأكاديمية الرياضية العراقية، ٢٠١٠).

وهي قدرة الجسم القصوى على نقل واستهلاك أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين داخل العضلات المشاركة في ذلك العمل (Fox, E.: 1984).

- تعريف كروسر، ستاريشكا، تسمرمان: القدرة القصوى لاستيعاب واستهلاك الأوكسجين ترتبط بإمكانية جسم الفرد القصوى على القيام بالمجهود البدني الهوائي الطويل الأمد بأفضل صورة ممكنة.

وتقاس هذه القدرة الفسيولوجية المهمة بواسطة الأجهزة المختبرية التي تستخدم لجمع المعلومات عن نسب عنصري الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون في الدم الشرياني والوريدي أثناء الجهد البدني القصوى الثابت، وذلك بواسطة أجهزة وتقنية تحليل الغازات من الجهاز التنفسي، وتعد هذه الطريقة الأكثر دقة وصدقاً من طرق القياس المتعددة الأخرى وهي الطريقة المباشرة للقياس والتقويم[1].

- تعريف ذاتي للقدرة الأوكسجينية القصوى: هي قدرة وكفاءة أجهزة الجسم مجتمعة على امتصاص ونقل واستهلاك أكبر كمية من عنصر الأوكسجين أثناء العمل العضلي القصوى الطويل وتقاس كلياً بحجم الأوكسجين المستهلك بالألتار بالدقيقة أو بالقياس النسبي بالمليلتر على كل كيلوغرام من وزن الجسم بالدقيقة الواحدة (أثير: ٢٠١٠).

قياس القدرة الأوكسجينية القصوى:

لقياس هذه القدرة الفسيولوجية القصوى للجسم بدقة عالية، يجب علينا أن نوفر عاملين مهمين بالاختبار هما (جهد بدني وشدة أداء كافية) لأجل تحفيز وتوصيل جسم المختبر إلى عمله وفق نظام تجهيز الطاقة الهوائية المطلوبة، وخلال الاختبارات الطبية والرياضية نستخدم الاختبارات الرياضية المتصاعدة الشدة بالأجهزة المناسبة (كالسير أو الشريط الكهربائي الدوار، أو الدراجة الهوائية الثابتة) والتي يمكننا بواسطتها أن نرفع شدة الأداء ونقيس فعاليات الجهاز التنفسي وحجوم الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون بهواء الشهيق والزفير، ونستطيع أن

---

(1)Grosser, et al:2008

نصل إلى القدرة الأوكسجينية القصوى للجسم عندما نصل إلى حالة الثبات في عملية استهلاك الجسم للأوكسجين رغم رفع شدة الأداء والجهد البدني بالاختبار.

معادلة فيك **Fick equation**:

القدرة الأوكسجينية القصوى تعرف بالشكل الصحيح بواسطة معادلة فيك كما يلي:

$Q = VO_2max\,(CaO_2 - CvO_2)$ وذلك عندما يتم الحصول على قيم هذه العناصر أثناء الأداء أو التدريب بالجهد الأقصى المطلوب.

Q = قيمة الطرح القلبي، CaO_2 = محتوى الدم الشرياني للأوكسجين، CvO_2 = محتوى الدم الوريدي للأوكسجين.

حساب وتقدير القدرة الأوكسجينية القصوى:

أن عملية قياس وتقدير القدرة الأوكسجينية القصوى قد تصبح خطرة على المختبر عندما تتفاقم مشاكل الجهازين التنفسي والقلبي كثيراً على المختبر، لذا فأن جميع مثل هذه الاختبارات تتطلب وجود الطبيب، وهناك عدد من الاختبارات التي تم تطويرها لغرض قياس وتقدير القدرة الأوكسجينية القصوى، فهي مشابهة إلى حد ما من الاختبار المباشر الذي تطرقنا إليه سابقاً، ولكنه لا يصل إلى المستوى الأقصى لعمل الجهاز القلبي التنفسي، لذا يطلق عليها بالاختبارات غير المباشرة.

Uth Sorensen Overgaad Pedersen estimation، هو من الاختبارات التي طورت لتقدير القدرة الأوكسجينية القصوى الذي يعتمد على قياسي معدل القلب بالجهد الأقصى وبوضع الراحة، لقد ابتكره فريق دنماركي:

$$VO_2max = \text{١٥} \times \frac{HR\ max}{HR\ rest}$$

والنتاج هو (مليلتر/كلغم/دقيقة).

$HR\ max$ = معدل القلب الأقصى أثناء الجهد للفرد.

$HR\ rest$ = معدل القلب أثناء وضع الراحة.

قفز بالزانة : Pole vault



القفز بالزانة

القفز بالزانة هي إحدى رياضات ألعاب القوى وهو مشتق من الجمباز، وفي هذا النوع الصعب من رياضة القفز، يبدأ المتسابق باندفاع سريع جداً، وهو يحمل في يده زانة طويلة، وعندما يصل إلى الصاري يغرز الزانة في الأرض على شكل ركيزو، ويحول سرعته إلى قوة صعود، بأن يشد عضلاته فوق الزانة، وفي نفس الوقت يطوح بساقين في الهواء، لكي يرتفع فوق الحاجز، وبمجرد أن يتخطاه يترك الزانة من يده، ويجب أن تسقط خلفه، وإذا تسبب المتسابق في إسقاط الحاجز، تعتبر محاولة لاغية.

والزانة الأكثر استخداماً مصنوعة من الألياف الزجاجية ذات مرونة فائقة حيث يتم صنعها في أمريكا.

قفز ثلاثي : Triple jump

هو أحدث التخصصات الرياضية التي أدخلت في الدورات الأولمبية، وهو من أصل ياباني، والقفز الثلاثي من اسمه يتكون من ثلاث قفزات متتالية، وفي نهاية القفزة الأولى يجب على المتسابق أن يلامس الأرض بنفس القدم التي بدأ به السباق

وفي القفزة الثانية يجب أن يلامس الأرض بالقدم الأخرى، وفي نهاية القفزة الثالثة تكون ملامسته للأرض بالقدمين معاً.

قفز طويل: Long jump



القفز الطويل هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة، الرقم القياسي للرجال هو ٨.٩٥ م، سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ ٣٠ أغسطس، ١٩٩١، بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو ٧.٥٢ م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (لينينغراد)، روسيا، في تاريخ ١١ يوليو، ١٩٨٨.

نبذة تاريخية:

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام الإغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم في إثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديماً كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الأعياد الأولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدى من الركض وذلك في القرن السادس ق. م، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعامود ملقى أو ثبت قبل الحفرة بقليل، كما كان المتسابق قديماً يحمل في يديه إثناء الوثب أثقالاً بغرض التقوية مرجحة الذراعين إثناء عملية الارتقاء.

وتطور الوثب الطويل مع تطور العلم والنظريات التعلم إلى إن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقى منه ليساعد على الارتفاع إلى الأمام وأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل)، ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل الأولمبي وذلك منذ سنة ١٨٩٦م بالنسبة للرجال، أي منذ أول دورة أولمبية حديثة باليونان، أما بالنسبة للنساء فدخلت مسابقة الوثب الطويل بدءاً من دورة سنة ١٩٤٨م.

قانون اللعبة:

قوانين اللعبة سهلة التعداد لكنها صعبة التطبيق وتتجلى في:

- الجري أولاً في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للقافز قدرة أكبر على دفع الجسم إلى الأمام.
- القفز عند العلامة (الخط الأحمر) دون لمسه.
- يجب على المتنافس أن لا يرجع أي خطوة للوراء بعد القفز.

إن حركة الواثب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على إن الواثب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الواثب الآخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشي في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصاً في مراحل تعلمه الأولى والمحببة والأكثر شيوعاً في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وعلى ذلك يقبل التلميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته الرياضية المختلفة المتمثلة في تكنيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي، ولبساطة متطلبات الوثب الطويل وسهولة أدائه وخصوصاً في شكله الأولى (المرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمية، والوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من

ناحية الشكل الخارجي إما إذا قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا أنه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بأن طول مسافة الوثبة تعتمد على:

- سرعة الانطلاق.
- زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء.
- ارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران.
- مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية لجسم وهو في الهواء.

أما اللاعب فيجب أن تتوفر فيه سرعة عداء ١٠٠م وارتقاء قافز العالي وتوافق لاعب الحواجز.

المراحل الفنية للوثب الطويل:

إن تكنيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما إن ترابط مراحله وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة، ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما يلي:

- ❖ الاقتراب.
- ❖ الارتقاء.
- ❖ الطيران.
- ❖ الهبوط.

أولاً: الاقتراب:

إن الهدف الرئيسي لهذا المرحلة هو وصول الواثب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة ببدء هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء.

الغرض من المرحلة:

- الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة.
- الإعداد الجيد للارتقاء.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:

- اقتراب بإيقاع دون تشنج.

- إيقاع نسبي للخطوات الثلاث الأخيرة.
- الخطوة الأخيرة قصيرة، قبل الأخيرة أطول نسبياً، الثالثة قبل الأخيرة قصيرة (تقارب ما بين الخطوات).
- هبوط نسبي في مركز ثقل الجسم في الخطوات الثلاث الأخيرة مع عدم فقد نسبة السرعة المكتسبة.
- أنسب إمكانية بلوغ اللاعب أقصى سرعة ممكنة حددها قانون ألعاب القوى بألا يقل عن ٤٠- ٤٥ متراً.

ثانياً: الارتقاء:

يعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على قوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للأمام وللأعلى والتي تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض.

الغرض من هذه المرحلة:

- الوصول الأنسب لحركة مسار مركز الثقل الجسم (٢٠- ٢٤).
- أعلى سرعة انطلاق ممكنة.
- تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:

- ارتطام لحظي بأعلى قوة وبأقل زمن.
- وصول زاوية خلف الركبة رجل الارتقاء من (١٧٠) إلى (١٤٥- ١٥٠) في المرحلة الثانية من مراحل الارتقاء.
- دفع قوي ونشيط بامتداد كامل لمفاصل القدم والركبة والحوض لرجل الارتقاء.
- مرجحة قوية ونشطة بفخذ الرجل الحرة حتى تصل إلى الوضع الأفقي.
- ميلان الجذع قليلاً للأمام.
- مرجحة متبادلة لكلا الذراعين وبتوافق مع حركة الرجلين.

ولا تنفصل مرحلة الارتقاء عن مرحلة الاقتراب بأي صورة، فهي مرحلة ممتدة لها، وبالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الواثب في هذه المرحلة إلا أنه يمر بثلاث مراحل متصلة، وذلك من الناحية النظرية وكما يلي:

- ❖ مرحلة بدء وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء (الاستناد).
- ❖ مرحلة بقاء قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء (الوضع العمودي).
- ❖ مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء (الدفع).

ثالثاً: الطيران:

تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في الهواء، وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.

الغرض من هذه المرحلة:

- ❖ الاحتفاظ بتوازن الجسم وأخذ مركز الثقل المسار الحركي الصحيح.
- ❖ الاحتفاظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الانطلاق.
- ❖ الإعداد لهبوط اقتصادي جيد.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:

- إنجاز ٢، ٥ خطوة مشي في الهواء للمتقدمين.
- إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين.
- سماح بميل الجذع للخلف في بداية المرحلة في حدود خمس درجات.
- مرجحة الذراعين على شكل دوائر تبادلياً من الأمام.
- بالنسبة للوثب يساوي الارتقاء، الذراع اليسرى تعمل دائرة كاملة والذراع اليمنى تعمل ثلث دورة.

رابعاً: الهبوط:

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الواثب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

الغرض من هذه المرحلة:

- عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:

- امتداد الرجلين للأمام مع رفعها عن الأرض.
- ميل الجذع للأمام.
- مرجحة الذراعين أمام- أسفل- خلف.
- إزاحة الركبتين والحوض للأمام عند بداية ملامسة القدمين للرمل.

طرق تعليم القفز الطولي:

يمكن للمعلم تعليم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المدارس والمبتدئين، إما بالطريقة الجزئية أو الكلية أو بالطريقة المختلطة (الكلية مع الجزئية) حسب ما يراه المعلم وحسب المستوى المهاري للتلاميذ.

أنواع الطرق الفنية للمرحلة الطيران في الوثب الطويل:

❖ القرفصاء.

❖ التعلق.

❖ المشي في الهواء.

❖ طريقة القرفصاء:

تعتبر أسهل طرق الطيران وأبسطها، ويمكن لتلاميذ المدارس أداؤها دون المعلم، ومن أهم ما يميزها تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران، أما عيوب هذه الطريقة، فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية والتي يفقد الواثب الكثير من مسار مركز الثقل ولذلك لا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين.

❖ طريقة التعلق:

تعتبر طريقة التعلق قديمة أيضاً وغير اقتصادية، حيث يتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم أثناء الطيران، وهذا ما يعيبها، أما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدى بطريقة اقتصادية، ولا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين.

❖ طريقة المشي في الهواء:

تعتبر الطريقة المثلى والمستخدمة من قبل أبطال العالم حيث حققوا بها أحسن المستويات، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاور الجسم الاتزان إثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء، مع وجود دوراناً قليلاً حول تلك المحاور، هذا بالإضافة إلى أنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي وجيد، كما أن عملية المشي في الهواء تعتبر امتداداً طبيعياً لحركات العدو في الاقتراب، وبذلك لا يغير الإيقاع الحركي للجسم إلا بقدر قليل، نجد الجسم لا يفقد كثير من مساره الحركي أثناء الطيران، وتلك أهم ما يميزها.

وما يعيب تلك الطريقة أدائها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم الوقت والجهد الكبير للسيطرة على التكنيك الخاص بها، وهذا ما يتطلب من المعلم جهداً كبيراً أيضا، ومع صعوبة أدائها ألا أن كثير من الأبطال ينجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة، أما من تعدى المسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف الخطوة.

الاعتبارات الواجب إتباعها في الوثب الطويل:

❖ الوصول بسرعة إلى أقصى ما يمكن وخصوصاً في خطوات الثلاث الأخيرة، هدف أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب).

❖ الإعداد للارتقاء الجيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغير إيقاع الثلاث خطوات الأخيرة، مع خفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتقاء جيد وليس طول الخطوة وقصرها.

❖ الحصول على ارتقاء قوي سريع والذي تسنده الزاوية المناسبة للارتقاء ٧٦- ٨٠ حيث تعمل على إكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.

❖ في الارتقاء يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتقاء كاملاً ومرجحة فخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي والنظر للأمام كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتقاء.

- ❖ الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الواثب في إنجاز زاوية طيران مناسبة أيضاً في حدود ٢٠- ٢٤ والتي تؤثر غلى مسافة الوثب.
- ❖ حركة الذراعين الدائرية وحتى أعلى من مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج ويعملان على رفع الكتفين لأعلى حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتقاء.
- ❖ ميل بسيط للجذع وفي حدود خمس درجات يساعد الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تكنيك المشي في الهواء بسهولة.
- ❖ توافق حركات الرجلين مع حركات الذراعين أثناء مرحلة الطيران، يعملان على استمرار مسار مركز الثقل وحفظ توازنه، وذلك لا يفقد الواثب أي مسافة من مساره الذي اكتسبه في مرحلة الارتقاء (مرحلة الحركية المكملة للاقتراب).
- ❖ إن إمكانية لاعب الوثب الطويل في مد الرجلين مع رفعهما عن الأرض بقدر الإمكان يعملان مع حركات الذراعين من الخلف للأمام وميل الجذع للأمام استعداداً للهبوط الجيد (تقوية عضلات البطن وخلف الفخذ).
- ❖ ثني الركبتين وإزاحة الحوض للأمام بعد هبوط القدمين وملامستهما للرمل يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط، ويعطي ذلك الجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلباً على مسافة الوثب.

قفز عالي: High jump



القفز العالي

القفز العالي أو الوثب العالي يقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة، ويتم في نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين ٣,٦٦ متراً وأربعة أمتار وتوضع فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للجري.

وهي رياضة تعتمد على الفن البحت، ويتطلب تدريباً طويلاً وشاقاً، وإلى أوائل القرن ٢٠، كان الرياضيون يقفزون وأجسامهم معتدلة، كما يفعل الأطفال، وفي عام ١٩١٢ ابتكر الأمريكي جورج هورين الطريقة الفنية للقفز، وفيها يكاد الجسم أن يكون في وضع أفقي موازياً للحاجز، ومنذ ذلك التاريخ استحدثت طرق عديدة ومختلفة، وفي مباريات القفز يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق.

القوة الارتدادية : Plyometrics

- مصطلح القوة الارتدادية (البلايومترك) مشتق من كلمتين إغريقيتين هما: بلايثين Plythein، وتعني الزيادة أو الاتساع والتي جاءت من كلمة Plio، وكلمة مترك Metric وهي القياس، فالمصطلح يعني (زيادة القياس) (أسامة: ٢٠٠٩).

١- القوة الارتدادية (بلايومترك): هو أي تمرين بدني يسمح للاستفادة من دائرة الإطالة- التقصير للعضلات العاملة (StrechShortinig Cycle) SSC (أسامة: ٢٠٠٩).

٢- القوة الارتدادية (بلايومترك): هي نوع من التمارين المصممة لإنتاج حركات سريعة وقوية بنفس الوقت وتساعد على تطوير وظائف عمل الجهاز العصبي[1].

(1) Wikipedia, Encyc.:2010

٣- القوة الارتدادية (Reaktivenkraft): هي عبارة عن تلك الحركات التي تتألف من انقباضات عضلية لا مركزية تتبعها انقباضات عضلية مركزية سريعة ومباشرة (Hoeltke: 2003)، كما عرفها بنفس المصدر كل من الألماني شميدت بلايشر ١٩٨٤، والفنلندي كومي ١٩٩٤، بأن قابلية القوة الارتدادية (Reaktiven Kraftfaehigkeit) تلعب دوراً في حركات العدو والقفز والوثب وجميع حركات الارتقاء بالألعاب الرياضية المختلفة وألعاب المضمار والميدان، ويطلق على هذا الربط الحركي المصحوب للانقباضات اللامركزية والمركزية بدائرة الاستطالة- التقصير.

٤- القوة الارتدادية (البلايومترك): هو من المصطلحات الحديثة نسبياً ويرتبط بمصطلح القوة الانفجارية (Explosive Power)، ويرجع السبب في انتشار هذه الطرق والأساليب التدريبية إلى النجاحات التي حققها الرياضيين الروس ورياضيي أوروبا الشرقية بألعاب المضمار والميدان (أسامة: ٢٠٠٩).

أما بالنسبة للتعاريف التي وضعها الدكتور أثير محمد صبري الجميلي عضو الأكاديمية الرياضية العراقية واقترحها لهذا المصطلح الجديد وهو (القوة الارتدادية- البلايومترك) فهي:

٥- القوة الارتدادية بالمفهوم التدريبي: هي تلك التمارين التي يقوم بها الرياضي لأجل تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة باللعبة أو الفعالية... (أثير: ٢٠١٠).

٦- القوة الارتدادية بالمفهوم الفسيولوجي: هي التمارين التي تعمل على تحسين نشاط الجهازين العصبي العضلي نتيجة فعلها ضمن نطاق دائرة (الاستطالة- التقصير) الفسلجية.... (أثير: ٢٠١٠).

٧- القوة الارتدادية بمفهوم علم الحركة: هي التمارين البدنية التي تشمل تنفيذ الرياضي للحركات المنفردة والمتكررة بقوة وسرعة ارتداد عالية.... (أثير: ٢٠١٠).

٨- القوة الارتدادية بمفهوم علم الاختبار والقياس: هي إمكانية تسجيل القوة الارتدادية لأجزاء الجسم جراء القيام بالحركات الانفجارية المنفردة فوق منصة القوة (force platform).... (أثير: ٢٠١٠).

ومصطلح القوة الارتدادية كما أطلق عليها (البلايومترك) طرح بموقع الموسوعة العالمية (http://www.wikipedia.org) على أنه نوع من أنواع التمارين التي تستخدم الانقباضات العضلية اللامركزية السريعة بالحركات eccentric movements والتي تتبعها فترة قصور ذاتي قصيرة جداً short amortization phase، ثم تتبعها انقباضات عضلية مركزية بحركات انفجارية explosive concentric movements، والتي تقوم بتحميل وتحفيز العضلات المساعدة synergistic muscles للعمل مع العضلات الشادة الرئيسية سوية، وذلك للدخول في الوظيفة الفسيولوجية الانعكاسية التي توفرها لنا دائرة الاستطالة - التقصير العصبية (stretch shortening cycle).

وتستخدم تمارين القوة الارتدادية (البلايومترك) الحركات الانفجارية لأجل تحسين وتطوير القدرة العضلية (Muscular Power) أي القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية (Explosive Force)، وهي القدرة العضلية على توليد أكبر كمية من القوة العضلية بأقصر فترة زمنية ممكنة، وفي تمارين القوة الارتدادية نعمل على تحقيق مستويين مهمين من الوظائف الفسيولوجية المعقدة وهما:

- مستوى الوظيفة العضلية الوترية musclotendinous level.
- مستوى الوظيفة العصبية neurological level.

وهذا المستوى الوظيفي لهذه التمارين يعمل على رفع وتحسين مستوى القوة الانفجارية أو القدرة العضلية (Muscular Power)، وهذا يتم بمعزل عن ناتج مستوى القوة القصوى المعروفة لدينا، تمارين القوة الارتدادية هذه (البلايومترك) تستخدم اليوم لزيادة القوة الانفجارية أو المميزة بالسرعة أو سرعة القوة أو القوة السريعة للانقباضات العضلية، كما تطلق عليها الكتب والمصادر التدريبية

المختلفة، وغالباً ما نهدف من تمارين القوة الارتدادية إلى زيادة وتحسين قوة الوثب بجميع أشكاله وقوة الدفع والرمي بجميع أشكاله وأنواعه أيضاً.

ويرى م.صادق جعفر صادق الحسيني(1) إن إطلاق مصطلح القوة الارتدادية بديلاً عن البلايومترك يمكن أن يشوبه بعض اللبس بالنسبة للقارئ أو الدارسين بوجه العموم لأنه قد يحدث هناك خلط بين هذه التسمية وبين أنواع القوة العضلية (انفجارية، سريعة، قصوى، الخ) فيقول "لو نظرنا إلى هذه الأنواع أو الأشكال لوجدنا أنها ناتجة من تقلص عضلي أو مجموعة من التقلصات العضلية بينما القوة الارتدادية هي ناتجة من استطالة وتقصير للعضلة وكذلك القوة ناتجة من إيعاز عصبي إلى العضلة تأمرها بإنتاج نوع أو حجم أو كمية ومقدار هذا التقلص"، وبالرجوع إلى ما أورده د. أثير نقلاً عن (أسامة ٢٠٠٩) "(البلايومترك) مشتق من كلمتين إغريقيتين هما: بلايثين Plythein، وتعني الزيادة أو الاتساع والتي جاءت من كلمة Plio، وكلمة مترك Metric وهي القياس، فالمصطلح يعني (زيادة القياس) يمكن أن تعني قياس الاستطالة وهو الأدق عندي وعليه يتضح لنا مفهوم البلايومترك ما هو إلا (تمارين لقياس الاستطالة والتقصير للعضلة والاستفادة منها في تطوير القوة الانفجارية لتلك المجاميع العضلية)"، وهو متفق عليه ولكن غير المتفق فيه هو المصطلح وكما أوضح في أعلاه اقترح مصطلح (تمارين العمل العضلي النابضي) لتعريب مصطلح تمارين البلايو مترك "لأن العضلة تعمل على هيئة تشبه عمل النابض الحلزوني فعندما يسلط عليها (العضلة) أي جهد أو تمرين يؤدي إلى تقصيرها سوف تقوم بعمل رد فعل مساوي بالمقدار معاكس بالاتجاه لما سلط عليها على شكل استطالة للعضلة بكيفية تشبه عمل النابض الحلزوني يستفاد منها لتطوير وزيادة القوة الانفجارية وعليه فتمارين العمل العضلي النابضي تعني (تمارين لقياس الاستطالة والتقصير للعضلة والاستفادة منها في تطوير القوة الانفجارية لتلك المجاميع العضلية)" (صادق٢٠١٠).

(1) طالب دكتوراه/كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية في الجامعة المستنصرية عضو الأكاديمية الرياضية العراقية.

الأستاذ الدكتور ماهر أحمد العيساوي[1] ومن خلال تحليل فحوى التمرينات الخاصة بالبلايوميترك من الجوانب الميكانيكية والتشريحية والوظيفية يجد أن ما تقوم به العضلة وأوتارها كنتيجة للزخم الحركي المسلط عليها فضلاً عن الجاذبية الأرضية هي إنتاج قوة ارتدادية وهو ما يتفق به مع ما ذهب إليه الدكتور أثير بإطلاقه تسمية (القوة الارتدادية).

إلا أنه يرى "بان أي عمل عضلي يحدث تشترك فيه ثلاث مجموعات عضلية.. بعضها فاعل في العمل العضلي وبعضها مساهم والبعض الآخر مضاد أو معوق.. ونطلق عليها:

١- مجموعة العضلات العاملة.

٢- مجموعة العضلات المساعدة أو المثبتة.

٣- مجموعة العضلات المعاكسة أو المضادة.

ومن ما تقدم يتضح لنا بان القوة المتولدة في البلايوميترك تنتج في المجموعة الثالثة (مجموعة العضلات المعاكسة أو المضادة)"، وعليه اقترح إطلاق تسمية (القوة الانعكاسية).

وقد كان الدكتور أثير محمد صبري الجميلي متمسكاً كلياً بمصطلح القوة الارتدادية ليس من جانب التحيز بل من جانب التعمق بالجوانب الفعلية التطبيقية لهذه الطريقة التدريبية والتي أوضحها بشكلها العملي أو الفعلي وليس من الجانب النظري فقط وذلك من خلال المثال التطبيقي التالي:

تمرين البلايومترك (القوة الارتدادية) بالقفز العميق لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين:

(الوقوف على صندوق بارتفاع ١م، يوجد صندوق ثاني بارتفاع ١م أمامه ويبعد عنه مسافة ١م، ثم الهبوط بحركة قفز أمامي أسفل نشطة بالرجلين سوية نحو الأرض ومحاولة ضرب الأرض بالرجلين وبأقل انثناء ممكن بالركبتين وبأقصر

(1) كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العراق بغداد، عضو الأكاديمية الرياضية العراقية.

فترة قصور ذاتي بالجسم والدفع الارتدادي نحو الأعلى بأقصى قوة وأقصر زمن ممكن للصعود عالياً مرة أخرى فوق الصندوق الأمامي).

وفي هذا التمرين يتبين لنا بأنها عبارة عن طريقة تدريبية لتطوير القوة الانفجارية بأعلى مستوياتها لدى مراحل المتقدمين والأبطال، خاصة إذا كانت بأساليب القفز العميقة أو بأساليب الأثقال الساقطة أو بوضع الأثقال الإضافية على الجسم، حيث نعمل خلالها على توليد قوى للشد أو الانقباض العضلي اللامركزي أثناء السقوط أو أثناء استقبال الأوزان الثقيلة أي استطالة العضلات العاملة، ثم الاستفادة من الفعل الفسيولوجي المتولد جراء الاستطالة التحفيزية وجراء فعل المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية بإرسال الإحساسات السريعة لأجل توليد نبضات وإيعازات عصبية عالية لتجنيد أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية لأجل تنفيذ الفعل الفسيولوجي القوي والسريع في الانقباض العضلي المركزي الأقصى للعضلات العاملة، أي أن العضلات العاملة سوف تخضع للفعل الفسيولوجي الرئيسي والمطلوب في هذه الطريقة وهو فعل الاستطالة- التقصير، ويمكننا تطبيق هذه الطريقة التدريبية بالأساليب والأشكال التالية من التمارين وليس كما يعتقد الكثيرين من خلال جميع أنواع تمارين الوثب والقفز البسيطة:

- تمارين القفز العميقة Deep jumps.
- تمارين استقبال ودفع الأثقال الساقطة Falling weights pushups.
- تمارين القفز والوثب العمودية فوق الحواجز Hurdles jumps.

أما بالنسبة لما ذكره م.صادق جعفر صادق الحسيني من تعريف لمصطلح للبلايومترك بأنه (تمارين العمل العضلي النابضي) وعرفها بأنها تمارين لقياس الاستطالة والتقصير والاستفادة منها في تطوير القوة الانفجارية لتلك المجاميع العضلية، فكان جواب د. أثير على ذلك هو: "أن هذه الطريقة تستخدم لتطوير القوة الانفجارية وليست لقياس الاستطالة والتقصير كما جاء ذكره بالتعريف، لذلك فأن تعريفه للقوة الارتدادية غير صائباً هنا، أما مصطلح (النابضية) كما ذكر كبديل للبلايومترك فلا أعتقد بأنه يدل فعلاً عن ذلك الفعل العضلي الذي بيناه

بمثالنا السابق، فالنابضية وهو مصطلح شائع يطلق على عمل جميع المفاصل في الجهاز الحركي للإنسان وفي أي نوع من أنواع تدريبات القوة ومنها القوة الانفجارية، وفي العمل النابضي المعروف كما يعلم الجميع لا يحصل بالامتداد أي بالاستطالة بل بالضغط على النابض لأجل تكمين وتخزين القوة ثم إزالة ذلك الضغط من فوق النابض لأجل استعادته شكله الأولي، وهذا المثال لا ينطبق على العمل أو الفعل الفسيولوجي وميكانيكية العمل العضلي في الاستطالة ثم التقصير، والنابضية هو المفهوم المكمون في مصطلح القوة الارتدادية وفي المرحلة الثانية منها وهي مرحلة التقصير أي الدفع فقط، لذلك لا يدل العمل النابضي على فعل الاستطالة والتقصير بل على التقصير ثم الارتداد للوضع الأصلي".

أما مصطلح القوة الانعكاسية الذي اقترحه د. ماهر أحمد بديلاً عن (البلايومترك)، فهو مصطلح قد يكون هو الآخر مصطلحاً مستخدماً كفعالية فسيولوجية لا إرادية تقوم بها عضلات جسم الإنسان لإبعاد بعض أجزاءه أو أعضاءه عن الخطر أو الضرر (الأفعال الانعكاسية Reflexes)، حيث يتم هذا الفعل الانعكاسي بصورة لا إرادية بينما البلايومترك هو طريقة تدريبية إرادية كلياً نستخدمها لتطوير القوة الانفجارية للمجاميع العضلية المختلفة للجسم وبالأساليب التي ذكرناها سابقاً، وكذلك فأن القوة الانفجارية الناتجة في هذا التمرين لا تأتي من النقطة الثالثة التي ذكرها د. ماهر بل من النقطتين الأولى والثانية أي من المجاميع العضلية الرئيسية الشادة والمساعدة لها أيضاً وليس من العضلات المضادة أو المعاكسة (راجع تمرين القفز العميق) (د. أثير محمد صبري/ ٢٠١٠).

والبلايومترك كلمة تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة "المتفجرة" كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة، وأن المبدأ الأساسي لتدريب القوة المتفجرة هو أن الانقباض بالتقصير يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد انقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية، فمن المعروف علمياً أنه عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فورياً لتقاوم ويعتقد العلماء أن هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد الفعل المنعكس

Stretch Reflex ويـذكـر عبـد المـنعم بـرق (٢٠٠٩) نقـلاً عـن دينتمـان وآخـرون (Dintiman G.et al) بأن هناك مصطلحات أخرى مرتبطة بـالبليومتري ويمكـن أن تحل محله وهـي:

- الوثب العميق Depth Jump-
- أو تدريبات الوثب jump training-
- أو وثبات الصندوق box jumping-
- أو تدريبات القوة المطاطية elastic strength-

كما يعتبرون البليومترك بأنه طريقة للتدريبات تعتمد على لحظات التسارع والفرملـة الـتي تحـدث نتيجـة لـوزن الجـسم في حركاتـه الديناميكيـة مثـل (الوثـب الارتـدادي بأنواعـه)، وهـذا الأسـلوب في التـدريب يساعد على تنميـة القـدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي.

إن النشاط العضلي ينقسم إلى متحـرك وثابت، والانقبـاض المتحـرك ينقـسم إلى مركـزي ولامركـزي، والتتـابع بـين اللامركـزي والمركـزي، يعـرف بـدورة "الإطالة- تقصير"(٢: ٨).

كما ذكـر كـلاً من رادكليـف وفرانسيونز ((Radcliff and Farentinos(1985) أن مصطلح البليومترك ظهـر لأول مـرة في المراجـع الروسـية سـنة (١٩٦٦) في كتابـات زاتسيورسـكى Zatciorski الذي يعتبر المدرب والباحـث الأول المسؤول بدرجة كبيرة عن انتشار البليومترك بجميع صوره في الاتحاد السوفييتي.

لم يكـن هناك في بادئ الأمر إقبالاً على هذا النوع مـن التـدريب ولكنـه بـدأ في الانتشار بسرعة كبيرة وخصوصاً بعد صدور بعض المقـالات العلميـة المترجمـة عـن اللغة الروسية، (إن المدربين الروس وفي مقـدمتهم فرخوشانـسكي استطاعوا تحقيـق انجازات كبيرة باستخدام تمرينات البليومترك حيث طبق عملياً على العداء الـروس فاليري بورزوف (Valeri Borzov) الذي حقق نجاحاً كبيراً في تسجيل رقم (١٠ ث) في سباق ١٠٠ متر عـدو وحـصل على الميداليـة الذهبيـة في دورة ميونـخ الاولمبيـة ١٩٧٢ وهو في عمـر ٢٠ سـنة بعد أن كـان زمنـه قبـل سـتة سـنوات مـن الـدورة (١٣ ث) عنـدما

كان في عمر أربعة عشر سنة وفي حينها لم يعول عليه ضمن الخطة الإستراتيجية لاتحاد العاب القوى السوفييتي طويلة الأمد الذي يختار بموجبه مجموعة من الرياضيين اللذين يتنبأ لهم بتحقيق أرقام قياسية في المستقبل إلا أن استخدامه لتمرينات البليومترك هو وراء تحقيق هذا الانجاز الكبير، الذي أذهل ليس الروس فحسب بل علماء ومدربي ألعاب القوى في الدول الشرقية والغربية وأمريكا(٤ : ١٠).

يعرض بسطويسي أحمد (١٩٩٦ف) آراء كل من تشو (١٩٨٩ف) وفيروتشانسكي (١٩٨٩ف) في المراحل التي تمر بها العضلات تحت تأثير استخدام العمل البليومتري كما يلي:

أولاً: تقسيم تشو "Chu":

يقسم تشو عمل الإطالة والتقصير إلى ثلاث مراحل وذلك من الواجهة النظرية متداخلة وغير منفصلة من الناحية العملية وتؤدى دون توقف كما يلي:

- المرحلة الأولى: ويسميها تشو "Eccentricphase" مرحلة الإطالة "وهي المرحلة الأولى التي تقع على كاهل العضلات بحيث تستثار أليافها وتعمل على إطالتها وتتوقف تلك المرحلة على شدة المثير وكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض عند طرفي منشأ واندغام العضلة".
- المرحلة الثانية: ويسميها تشو Amortizationphase وهي مرحلة قصيرة جداً ولا يمكن ملاحظتها حيث تفصل ما بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيسي المركزي وتعتبر مرحلة تحفز.
- المرحلة الثالثة: وهي المرحلة الرئيسية حيث يسميها Concentricphase وهي مرحلة الانقباض الرئيسي المركزي والتي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة والتي بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري.

ثانياً: تقسيم فيرخوتشانسكي **Verochotshanisky**:

يقسم فيرخوتشانسكي عمل الإطالة والتقصير من وجهة نظره إلى مرحلتين فقط ليس ثلاث كما قسمها تشو:

- المرحلة الأولى: ويسميها Yieldingphase مرحلة الإطالة وتقابل المرحلة الأولى من تقسيم "تشو".
- المرحلة الثانية: ويسميها Overcomingphase مرحلة التقصير وتقابل المرحلة الثالثة من تقسيم تشو وبذلك نرى أن المرحلة الوسيطة لتشو مرحلة انتقالية غير ملحوظة (٢٩٤:١- ٢٩٦)[1].

ويؤكد د. أثير على أهمية فهم هذا النوع من التدريب بأنه يتركب من مرحلتين فقط كما بينه في وصفه للتمرين عملياً، أما المرحلة الثانية والتي أطلق عليها مرحلة (القصور الذاتي) ولم يطلق عليها مرحلة (الفرملة) والتي تسمى باللغة الإنكليزية (Amortization Phase) فهي بالحقيقة ليست مرحلة وإنما فترة زمنية قصيرة جداً تستغرقها عملية الهبوط على سطح الأرض وانثناء مفاصل الرجلين بأقل قدر ممكن بفعل الجاذبية ووزن الجسم وحصول الانقباضات العضلية اللامركزية (مرحلة الاستطالة العضلية والتحفيز العصبي العضلي العالي لها) ثم مرحلة الارتداد الفعلي من فوق الأرض بالانقباض العضلي المركزي لأجل الارتقاء العالي ثانية بالمرحلة الثانية من هذا التدريب.

لقد ذكرنا بأن عملية التوقف أي القصور الذاتي للجسم يجب أن تكون قصيرة جداً لأجل حصول أقوى وأعلى ارتداد ممكن بهذا النوع من التدريب، أما مصطلح (الفرملة) الذي يستخدمه البعض بالمصادر والكتب فهو من المصطلحات غير الدقيقة والمناسبة في هذا الموضوع الفسيولوجي للعلم.

وبعد أن بينا آراء مختلفة لبعض العلماء من المدارس الشرقية والغربية يبقى لنا أن نفهم بأن هذا النوع من التدريب يجب تجنب استخدامه في المراحل السنية للمبتدئين والناشئين وذلك لعدم اكتمال بناء القوة العضلية العامة للرجلين بعد مما قد تتسبب منه إصابات محتملة بالمفاصل والأربطة والأوتار والعضلات وحتى العظام، كما أن عامل التدرج به ضرورياً أيضاً من حيث ارتفاع الصناديق المستخدمة والمسافات بينها، أو ارتفاع الحواجز والعوارض المستخدمة والمسافات بينها... الخ[2].

(1) أ.د.عبد الرزاق جبار الرماحي عضو الأكاديمية الرياضية العراقية.

(2) الأكاديمية العراقية الرياضية، قسم العلوم النظرية، ٢٠١٠. بتصرف

القوة القصوى: Maximum Strength

مصطلح القوة العضلية القصوى ويطلق عليها بالقوة العظمى أيضاً وهي إحدى أنواع القوة العضلية الثلاثة (علاوي: ١٩٩٤) كما ذكر الألماني (شميدت بلايشر: ١٩٩٩) بأن مصطلح القوة القصوى (Maximalkraft) عبارة عن القسم أو الجزء الإرادي للقوة العضلية المطلقة (Absolutkraft).

١- القوة القصوى (تعريف شميدت بلايشر): هي أعلى قوة ممكنة يستطيع بها الرياضي استخدام انقباضاته العضلية الثابتة أو المتحركة إرادياً لمجابهة مقاومة خارجية واحدة (Hoeltke,V.:2003).

٢- القوة القصوى: هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي (علاوي: ١٩٩٤).

٣- القوة القصوى: هي أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض إرادي آيزومتري ثابت (أحمد خاطر، علي البيك: ١٩٨٢).

٤- القوة القصوى: هي القوة المبذولة عند العمل العضلي الإرادي القصوي الثابت (الآيزومتري) ولمرة واحدة (بسطويسي أحمد: ١٩٩٧).

٥- القوة القصوى: هي أكبر قوة ممكنة يستطيع الجهاز العصبي العضلي الإرادي للإنسان أن يستخدمها ضد مقاومة خارجية[1].

٦- القوة القصوى: هي أعلى درجة توتر للعضلة أو المجموعة العضلية وإظهارها ضد مقاومة في انقباض عضلي واحد (Fox, E.et, al: 1988).

من التعاريف السابقة والواردة بالكتب والمصادر والمراجع العربية والأجنبية يمكننا إضافة التعاريف التالية والمناسبة للتخصصات المختلفة:

٧- القوة القصوى بالمفهوم الفسيولوجي: هي أقصى درجات القوة العضلية التي تستطيع أن تنتجها المجاميع العضلية أثناء انقباضاتها إرادياً لمواجهة مقاومة خارجية كبيرة واحدة أو التغلب عليها (أثير: ٢٠١٠).

٨- القوة القصوى بالمفهوم الحركي: هي أكبر قدر من الانقباض العضلي العصبي الذي يقوم به الفرد الرياضي لأجل أداء حركة قوية لحل واجب حركي كبير (أثير: ٢٠١٠).

---

(1) Wikipedia, Ency: 2010

٩- القوة القصوى بالمفهوم البايوميكانيكي: هي أكبر كمية من القوة المنتجة والحاصلة نتيجة تأثير أكبر كتلة في أقصى تعجيل حركي ممكن (أثير: ٢٠١٠).

١٠- القوة القصوى بالمفهوم التدريبي: هي أقصى قدر من القوة العضلية التي يستطيع بها الرياضي توليدها نتيجة الانقباضات العضلية الإرادية وتوظيفها للتغلب على مختلف أشكال المقاومات الخارجية (أثير: ٢٠١٠).

١١- القوة القصوى بمفهوم رياضات المنازلات الثنائية: هي أقصى قدر من القوة العضلية التي يستطيع الرياضي توظيفها في مهاراته الخاصة بانقباضات عضلية بالشدة القصوى للتغلب على المقاومات الخارجية (أثير: ٢٠١٠).

١٢- القوة القصوى بمفهوم الاختبار والقياس: هي أقصى قوة عضلية يمكن تسجيلها بجهاز الداينوميتر للمجاميع العضلية المختارة وذلك بالانقباض العضلي الإرادي الآيزومتري القصوي (أثير: ٢٠١٠)[1].

القوة المميزة بالسرعة: Power

مصطلح القوة المميزة بالسرعة: صفة مركبة من صفتي القوة والسرعة (علاوي: ١٩٩٤) لقد وضعنا بعض تعاريف ومفاهيم هذه الصفة وفقاً لما وردت بالمصادر:

١- هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية (علاوي: ١٩٩٤).

٢- هي مقدرة الجهازين العضلي والعصبي بالتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن (بسطويسي: ١٩٩٩).

٣- عرفها هارة ١٩٧٩ بأنها مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن (بسطويسي: ١٩٩٩).

٤- عرفها كل من (كوليش، وشميدت بلايشر: ١٩٩٩) بأنها قدرة أجهزة الجسم العصبية العضلية على إصدار أعلى حافز أو إثارة داخلية ممكنة وفي أقصر زمن حركي محدد (Hoeltke, Volker: 2003).

(1) د. أثير محمد صبري الجميلي (٢٠١٠)، منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية.

٥- هـي القـدرة علـى تحويـل القـوة إلى سـرعة في أقـصر فـترة زمنيـة ممكنـة بالحركات الرياضية وما وراء القوة الأصلية المتوفرة للفرد[1].

كما ذكر كل من (علاوي، أبو العلا: ١٩٨٤) بأن تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الرياضي من العوامل المهمة للمساعدة في تنمية وتطوير صفة السرعة وخاصة صفة سرعة الانتقال والسرعة الحركية، كما وتصلح جميع التعاريف السابقة للقوة المميزة بالسرعة للمفهوم الفسيولوجي، كما يطلق على القوة المميزة بالسرعة مصطلح القدرة (Power) كمصطلح فيزيائي وقد سميت من قبل علماء التدريب الرياضي في أمريكا أيضاً بالقدرة الانفجارية، بينما يرى بسطويسي ١٩٩٩ بأن مصطلح القدرة الانفجارية (Explosive Power) يعني انطلاق أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة فقط، بينما القوة المميزة بالسرعة لأكثر من حركة واحدة، أما تعاريف الأكاديمية الرياضية العراقية لهذه القدرة والقابلية البدنية والحركية فهي كالتالي:

٦- القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم التدريب: هي قدرة الرياضي على القيام بالحركات المختلفة والمتكررة بسرعة وقوة أداء عالية نسبياً (أثير: ٢٠١٠).

٧- القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم الحركة: هي قدرة الرياضي العالية في تنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة بالحركات المنفردة والمتكررة بقوة وسرعة كبيرة (أثير: ٢٠١٠).

٨- القوة المميزة بالسرعة بالمفهوم البايوميكانيكي: هي مقدار الفعل الصادر من حاصل ضرب الكميات القياسية المتجهة كالقوة بالسرعة (أثير: ٢٠١٠).

٩- القوة المميزة بالسرعة بمفهوم الاختبار والقياس: هي إمكانية قياس قوة وسرعة الانقباضات العضلية بالحركات الإرادية الوحيدة والمتكررة وبواسطة أجهزة القياس الخاصة مثل منصة القوة (force platform) (أثير: ٢٠١٠).

١٠- القوة المميزة بالسرعة للألعاب الفرقية: هي قدرة اللاعب على تنفيذ مختلف مهارات اللعب بدرجة عالية من القوة والسرعة مع دقة ونجاح الأداء (أثير: ٢٠١٠).

---

(1) Wikipedia, Ency: 2003

١١- القوة المميزة بالسرعة بالمنازلات الثنائية: هي قدرة الرياضي على القيام بمختلف مهارات الدفاع والهجوم ضد الخصم وبمستوى مرتفع من قوة وسرعة ودقة أدائه لتلك المهارات (أثير: ٢٠١٠)[1].

القوة: Force

ما هي القوة بالتربية البدنية والرياضة ؟

القوة العضلية هي أحد أوجه القوى الميكانيكية وأحد أنواعها ويمكننا قياسها، وغالباً ما تقدر بالكيلوجرام أو بالكيلوبوند (بسطويسي أحمد: ١٩٩٩). يطلق على القوة العضلية باللغة الإنكليزية (Muscular Strength) وباللغة الألمانية (Kraft) وباللغة الفرنسية (Vigueur)، وهذه عدد من التعاريف للقوة من المراجع والكتب والمصادر:

١- تعريف القوة Force وفقاً لقوانين نيوتن (١٦٤٢- ١٧٢٧): هي المؤثر الذي يغير أو يعمل على تغيير حالة الجسم من السكون إلى الحركة بخط مستقيم (Simonian: 1981).

٢- تعريف القوة بايوميكانيكياً: هي تلك الكمية المتجهة الحاصلة من تأثير حركات الدفع والجذب لجسم على آخر (Simonian: 1981)، القوة هي الكمية الناتجة من حاصل ضرب الكتلة مع العجلة (ق = ك × ج)... (عادل عبد البصير: ١٩٩٨).

٣- تعريف القوة بالتدريب الرياضي: هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (علاوي، أبو العلا: ١٩٨٤).

تعريف شتيبلر ١٩٧٣: أمكانية العضلات أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية.

تعريف ماتييف ١٩٦٤: بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.

ذكر محمد صبحي حسانين: بأنها مقدرة ميكانيكية علاوة على كونها صفة بدنية للفرد (محمد صبحي: ٢٠٠١).

---

(1) د. أثير محمد صبري الجميلي (٢٠١٠)، منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية.

٤- عرفها حسانين بأنها تلك القوة المستخدمة كمحاولة القيام بتحريك ثقل معين، أو القوة التي ينبغي على الفرد إنتاجها للقدرة (محمد صبحي: ٢٠٠١).

ومما تقدم من تعاريف للقوة في المواضيع العلمية المختلفة والتي جاءت نتيجة الترجمات للكتب الأجنبية المختلفة والمتعددة، نستطيع أن نستنتج بأننا فعلاً في حاجة ماسة لوضع المفاهيم والتعاريف المناسبة لكل علم أو مساق علمي بالتربية الرياضية ولكل فعالية أو نشاط أو لعبة رياضية وحسب الإمكان، كما وأن تعريفاً واحداً قد يناسب أكثر من لعبة أو فعالية كما في الألعاب الفرقية وألعاب المضرب وألعاب المنازلات الثنائية، وبعض الألعاب ثنائية الحركات.

٥- القوة بمفهوم علم الحركة (تعريف ذاتي): هي القدرة على تنفيذ الواجب الحركي بمستوى وقدر مرتفع في المجاميع العضلية العاملة للجهاز الحركي للرياضي (أثير:٢٠١٠).

٦- القوة بالمفهوم الفسيولوجي (تعريف ذاتي): هي قدرة الجهاز العضلي على توليد انقباضات عالية للتغلب على مقاومات خارجية كبيرة أو مواجهتها (أثير: ٢٠١٠).

٧- القوة بالألعاب الفرقية (تعريف ذاتي): هي قدرة اللاعب على استخدام مجاميعه العضلية العاملة بانقباضات عالية تتناسب مع المهارات والحركات التي يقوم بتنفيذها (أثير: ٢٠١٠).

٨- القوة برفع الأثقال (تعريف ذاتي): هي قدرة الربّاع على استخدام أقصى قوة عضلية ممكنة بأغلب مجاميع جسمه العضلية للقيام بحركة الرفع المطلوبة (أثير: ٢٠١٠).

٩- القوة بفعاليات الدفع والرمي بألعاب المضمار والميدان (تعريف ذاتي): هي قدرة الرياضي على استخدام أقصى قوة وسرعة بأجزاء وعضلات جسمه العاملة لأداء تكنيك الدفع أو الرمي لتحقيق أبعد مسافة ممكنة (أثير: ٢٠١٠)[1].

قود اللاعب المستلم : leading the receiver

رمي اللاعب الممرر للكرة في المكان الذي يعتقد أن اللاعب المستلم سيتوجه إليه.

---

(1) د. أثير محمد صبري الجميلي (٢٠١٠)، منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية.

حرف الكاف

الكاراتيه : karate



شعارات مدارس الكاراتيه العالمية

الكاراتيه karate نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية وتستخدم فيه الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة، وهي فن الدفاع عن النفس بالأيدي المجردة من أي سلاح وتعتمد على سيطرة الفرد على نفسه بكل ما لهذه الكلمة من معنى، واسمها مركب من مقطعين (كارا) وتعني فارغة و(تيه) تعني اليد، ويرجع أصل هذه الرياضة إلى أكثر من ألف سنة عندما علّم دهارما Dharma في دير شالون في الصين طلابه طرق التدريب الجسمي، ليكون لديهم الصبر والقوة اللازمة للقيام بالواجب الذي كان جزءاً من دينهم.

كلمة كاراتيه كلمة يابانية تتكون من مقطعين (كارا بمعنى فارغ) و(تيه بمعنى اليد أو القبضة) بذلك يصبح معنى الكاراتيه: اليد الخالية، وسبب التسمية هو عندما منعت قوات الساموراي سكان جزيرة اوكيناوا من امتلاك الأسلحة

فاحتاج أهل الجزيرة إلى استعمال أعضاء أجسامهم كأطراف الأصابع وقبضة اليد والركلات مع بعض أدوات الزراعة كأسلحة للدفاع عن النفس.

ويعود أصل نشأة الكاراتيه في اليابان على جزيرة اوكيناوا بسبب موقعها الجغرافي المتاز وقربها من الصين أدى إلى تفاعل تجارة ناجحة مع جيرانها الصينيين مما جعل بعضاً من ثقافة الجزيرة يتأثر قليلاً بثقافة الصين وفنونها القتالية حيث كان الاوكيناويين يسافرون إلى الصين لتعلم فنون القتال وبالذات الوشوو حيث طوروا الكاراتيه من فنونهم القتالية المحلية وبعض من فنون قتالية صينية وهي الوشوو بالتحديد، وقد كانت اوكيناوا محكومة في تلك الفترة بنظام إقطاعي في فترة الإقطاعيين في اليابان حيث كانت الحروب الأهلية كثيرة في اليابان وعندما أرادت اليابان التوحد في فترة ميجى وإسقاط الحكم الإقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لابد وان توحد بالقوة ومن هذه المناطق ارخبيل ريوكو الذي يوجد فيه ولاية اوكيناوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراي عام ١٦٠٠م وأسقطت النظام الإقطاعي الحاكم للأرخبيل وعند ذلك فرضت قوات الساموراي حظر السلاح على سكان الجزيرة خوفاً من الثورات ضدهم فأراد الاوكيناويين أن يستعملوا أعضاء جسدهم كسلاح للدفاع عن النفس على جزيرة اوكيناوا وبعد ذلك وحدتها الحكومة اليابانية في فترة حكم الإمبراطور ميجي عام ١٨٧٩م وبعد أن ارجع ارخبيل ريوكو وجزيرة اوكيناوا إلى الحكم الياباني أراد فوناكشى ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو أن يجعلوا الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكد من جمعية اليابان لفنون القتال وبعد ذلك أسس الخبراء اليابانيون للكاراتيه وفوناكوشي غيشن Funakoshi Gichin (المتوفّى عام ١٩٥٥) جمعية اليابان للكاراتيه (Japan Karate Association) ومن هذا المنطلق أشاعوا اليابانيون الكاراتيه في جميع اليابان على الجزر الرئيسية والعالم الخارجي[١].

---

(١) ويكيبيديا. الموسوعة الحرة. (بتصرف).

انتشار الكاراتيه في اليابان والعالم:



فوناكوشي غيشن مؤسس الشوتوكان

ظهرت الكاراتيه للجمهور لأول مرة عام ١٩٢٢ عندما دُعي فونا كوشي الذي كان أستاذاً في كلية المعلمين بـ (أوكيناوا)، ليحاضر، ويعرض هذا الفن القتالي في معرض للفنون القتالية التقليدية التي ترعاها وزارة التعليم، وقد أثار عرضه المتفرجين حيث غمروه بفيض من الطلبات ليدرب في طوكيو، فوافق، ودرّس الكاراتيه في جامعات عديدة، وأسس مدرسة (الشوتو) Shoto للكاراتيه عام ١٩٣٦، وهو نقطة تحول رئيسية في تاريخ الكاراتيه في اليابان، وتأسس اتحاد الكاراتيه وأقيمت أول بطولة للكاراتيه في اليابان عام١٩٥٧.

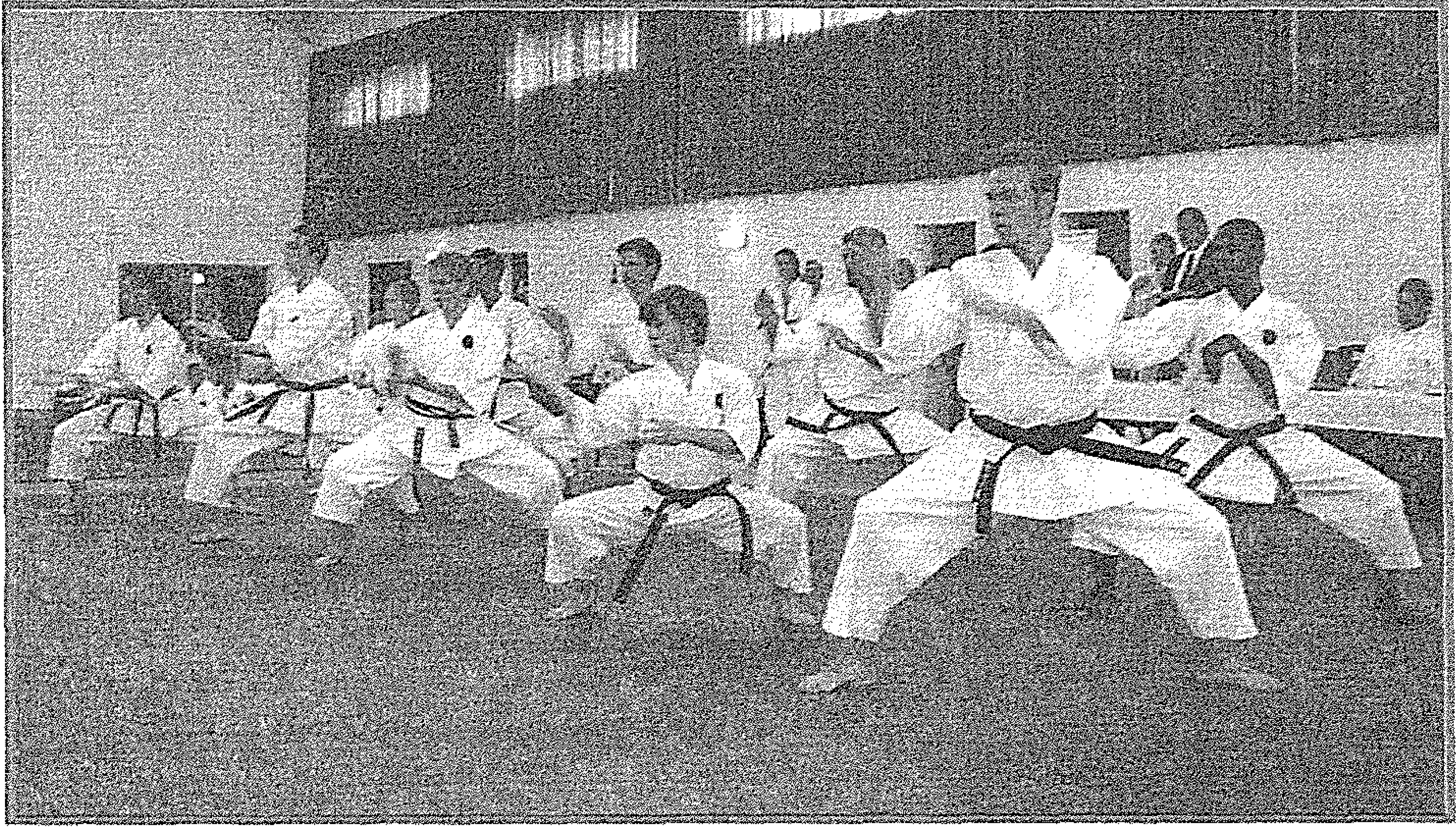
وكان فونا كوشي قد زار الولايات المتحدة الأمريكية، ودرب في بعض جامعاتها مدة من الزمن وفي الستينيات أخذت الكاراتيه بالانتشار في دول العالم وخاصة في أوروبا ودول شرقي آسيا وأمريكا وفي السبعينيات دخلت هذه الرياضة إلى دول الشرق الأوسط.

مدارس الكاراتيه:

تطلق هذه التسمية على الأساليب والطرق المختلفة لرياضة الكاراتيه من حيث التدريب والحركات والكاتيات وتكتيكات الهجوم والدفاع، وأهمها:

١- الكيوكشن: **kyokushin** وهي إحدى الأساليب الأكثر عنفاً في الكاراتيه والمشهورة في اليابان أسسها السنسي اوياما.

٢- الشوتوكان: **shotokan**



لقطة تدريبية للكاتا الجماعي

وهي إحدى أكثر أساليب الكاراتيه شيوعاً في العالم أسسها المعلم فونا كوشي وأدخل عليها ابنه بوشيتاكا Boshitaka بعض التعديلات، وقد أصبحت هذه المدرسة تدرب تقنية خفيفة وطويلة الأمد وهي تعد أقدم المدارس على الإطلاق، وانبثق عن هذه المدرسة مدرسة الجي. كي. أي J.K.A التي أحدثها المدرب ماستوشي ناكاياما Mastoshi Nakayama، وهو من أقدم تلامذة فونا كوشي، فقام بإجراء تعديلات عديدة وخاصة في الكاتا، وتعد هذه المدرسة من أقوى المدارس وأوسعها انتشاراً في العالم وقام بإدخالها إلى الشرق الأوسط والعالم العربي الياباني هيديكي أوكاموتو Hideki Okamoto، وتتميز حركاتها بالقوة والسرعة الفائقة في التنفيذ.

٣- شيتو- ريو: shitoryu: هي مدرسة منتشرة غربي اليابان، وقد تفرعت منها مدرسة جديدة وهي الشوتوكي shotoki- التي أوجدها المدرب شوكوكي Shokoki، وقد دخلت هذه الطريقة إلى سوريا بوساطة المدرب الإيراني إحساني الذي أسس أول فريق من الناشئين في هذه الرياضة عام ١٩٩٥.

٤- غوجو ريو: gojuryu: وهو أسلوب عنيف نوعاً ما يمتاز بلوي مفاصل الجسم وهذه الطريقة أتى بها المدرب مبياجي Mbiaji، وتعتمد على القوة الطبيعية التي تعوِّل على إرهاب الخصم والحد من هجومه، وتتميز الحركات فيها بأنها بطيئة للغاية، ولكنها فعالة في حالات القتال القريب جداً، وقد أدخل هذه الطريقة إلى سورية المدرب الياباني العالمي غوشي يماغوشي Goshi Yamagushi عام ١٩٨٩.

٥- وادو ريو: wadoryo: وهو أسلوب شهير في اليابان ويمتاز بأنه انحدر من الفن الياباني جوجيستو طوره الأستاذ كينوا ماينونى، تعتمد على الوضعيات المرتفعة في القتال وعلى الضربات المبنية على المهارة الفائقة.

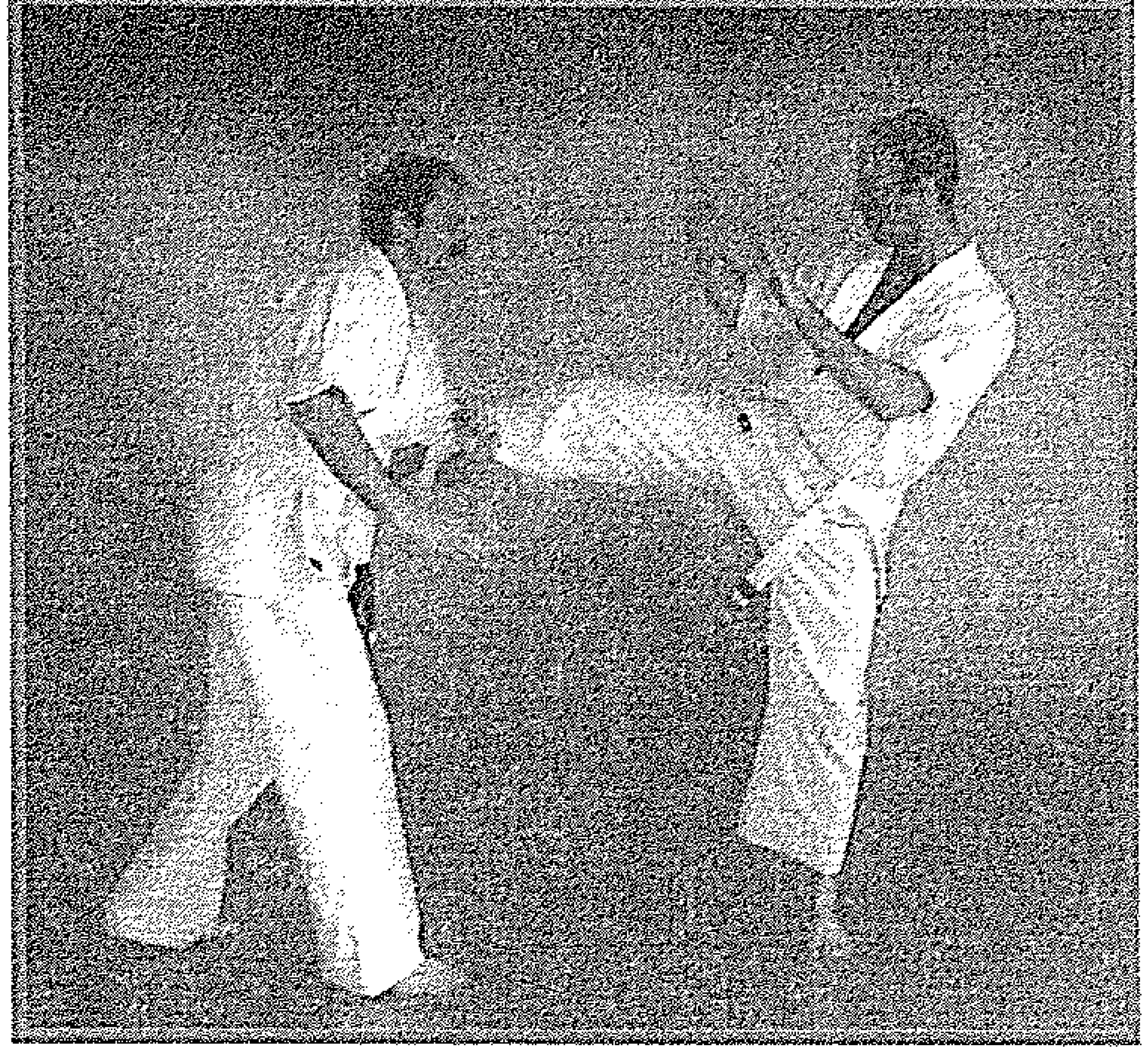
٦- شيدوكان: وهو من أساليب الاتصال الكامل العنيفة وهو مشهور في اليابان وأمريكا وأوروبا.

التدريب ينقسم التدريب إلى ٣ مجالات: الكيهون والكاتا والكوميتى:

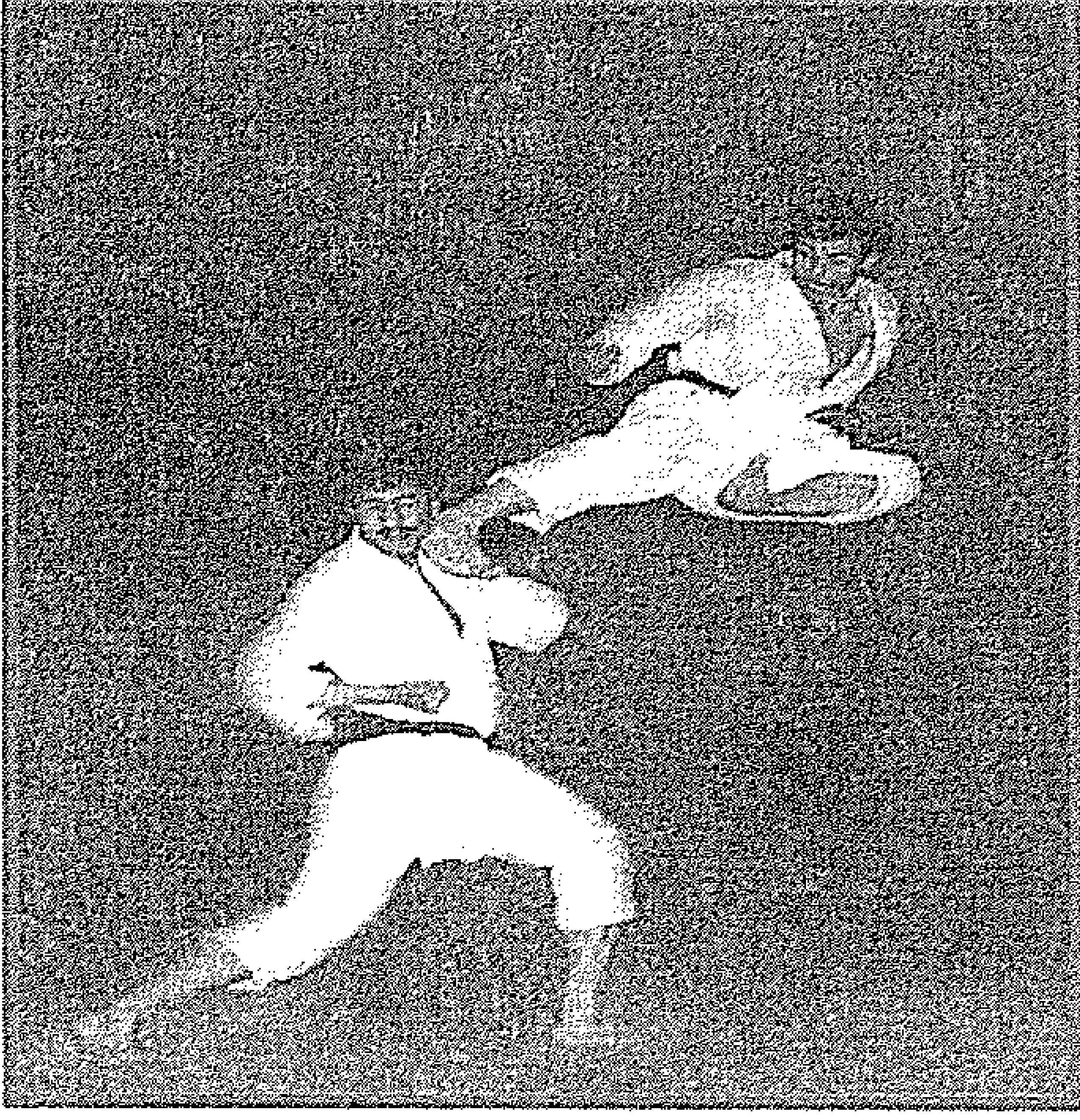
- الكيهون تدريب الحركات الأساسية في الكاراتيه والتي تساعد في تدريب الكاتا والكوميتية فهي تعتبر البنية الأساسية.
- الكاتا السلسلة من الحركات أو القتال الوهمي حيث نتخيل وجود خصوم في الأربعة اتجاهات والقيام بحركات الدفاع والهجوم في الأربعة اتجاهات.
- الكوميتية تعني القتال الحقيقي بين اثنين فقط، أو عن طريق فرق ولكن كل مباراة يتم اللعب بين اثنين فقط.

ويعتبر الكاراتيه أكثر فنون القتال انتشاراً في العالم وذلك بسبب سفر الخبراء اليابانيون تلاميذ مستر فونا كوشي لنشر الفن في مختلف أنحاء العالم ففي مصر مثلاً ٤٦٠٠٠٠ لاعب كاراتيه.

مسابقات الكاراتيه:



لقطة تدريبية لفنون القتال الفردي



البطل السوري بشير حوا في حركة قتال فنية

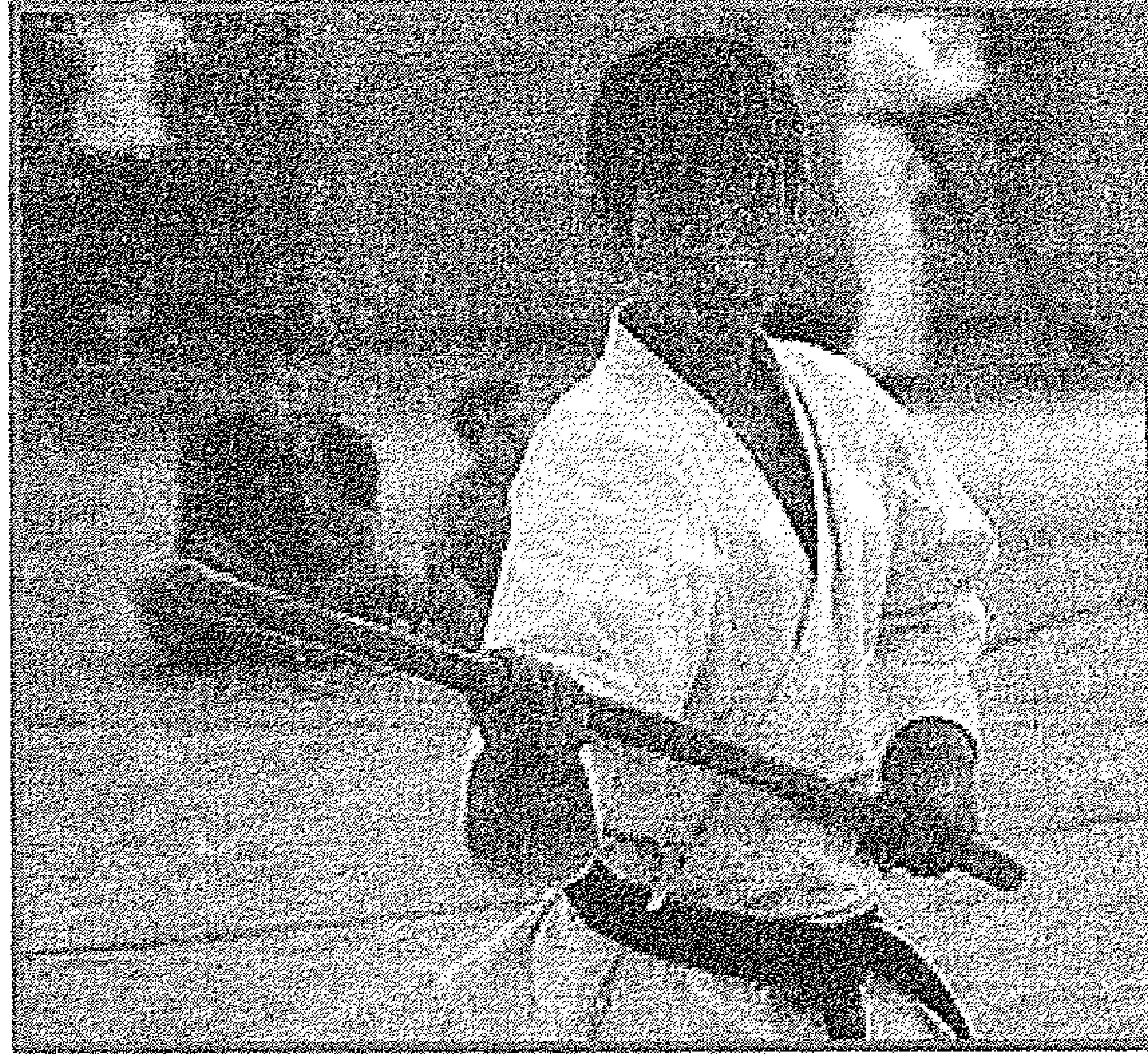
وفقاً لنظام الاتحاد العالمي للكاراتيه W.K.F الذي يضم المدارس الأربع الرئيسية السابقة (wouko) فإن بطولة الكاراتيه تتألف من أربع مسابقات أساسية.

- القتال الفردي: وفق أوزان محددة لكل من فئتي الرجال والسيدات، ومدة المباراة للرجال ثلاث دقائق وللسيدات دقيقتان، ويفوز من يحصل على ثلاث نقاط كاملة، أو تنتهي المباراة، ويكون فائزاً من حاز على نقاط أكثر.
- القتال الجماعي: ويتألف كل فريق من خمسة لاعبين للرجال وثلاث لاعبات للسيدات، وتعد من أهم المسابقات، ويفوز من يحصل على انتصارات أكثر، وفي حال التعادل بعدد الفائزين، كأن يفوز لاعبان من كل فريق ويتعادل الخامس، فإنه يُقدم لاعب من كل فريق، ليلعبا مباراة إضافية لكسر التعادل.
- الكاتا الفردي: وهي تمثل الأداء الفني لمجموعة من الحركات يؤديها المتسابق، وينال عليها العلامة التي يستحقها من الحكام، وذلك بعد أن تشطب أعلى علامة وأقلها من كل فريق.
- الكاتا الجماعي: ويتألف فريق الكاتا من ثلاثة متسابقين، ويفوز فيها الفريق الذي يحصل على أعلى نقاط بعد شطب العلامتين العليا والدنيا.

التجهيزات:

تجهيزات الكاراتيه بسيطة، فأرضية التدريب خشبية، ويمكن أن تكون من البيتون، وتتألف منطقة اللعب من مربع مساحته ٨× ٨ أمتار تحيط به منطقة أمان، ويتألف زي لاعب الكاراتيه من قميص أبيض مع بنطال أبيض على ألا يتوسط البنطال بين الركبة والكعب وان يتوسط الكم اليد بين المرفق والرسغ والقميص يكون بين نصف الفخذ والركبة، ويوجد به أحزمة متعددة وملونة حسب مستوى المتدرب وتختلف عدد الأحزمة من دولة إلى أخرى، وهذا الزي هو في الأساس من رياضة الجودو واللون الأبيض للزي يعبر عن النوايا النقية ورفض الأفكار الشريرة المرهبة.

كما يرتدي اللاعب أو اللاعبة واقيات خفيفة للأيدي وكذلك واقيات للفك والأسنان.



حزام الكاراتيه:

يختلف ترتيب الأحزمة من مدرسة إلى أخرى ومن بلد إلى آخر يربط قميص الكاراتيه بحزام، ويكون هذا الحزام من ألوان مختلفة للدلالة على مستوى المهارة القتالية التي وصل إليها مرتدي الحزام، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو KYU" والمستوى المتقدم "دان DAN".

فترات التدريب:

يحصل المتدرب على المراتب التالية بعد اجتيازه للامتحانات المخصصة ويتم الحصول عليها بالترتيب عادة:

- ❖ مبتدئ - حزام أبيض.
- ❖ كيو - حزام أصفر، الحصول عليه بعد شهرين من ممارسة اللعبة، (بمعدل ٣ مرات تدريب في الأسبوع).
- ❖ كيو - حزام برتقالي، الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على الأصفر، (بمعدل ٣ مرات تدريب في الأسبوع).
- ❖ كيو - حزام أخضر، الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على البرتقالي، (بمعدل ٣ مرات تدريب في الأسبوع).
- ❖ كيو - حزام أزرق، الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على الأخضر، (بمعدل ٣ مرات تدريب في الأسبوع).
- ❖ كيو - حزام بني (٣ أحزمة)، الحصول عليه بعد عشرة أشهر من الحصول على الأزرق، (بمعدل ٣ مرات تدريب في الأسبوع).
- ❖ دان ١ - حزام اسود الدرجة الأولى، الحصول عليه بعد سنة من الحصول على البني، (بمعدل ٣ - ٤ مرات تدريب في الأسبوع).
- ❖ دان ٢ - حزام اسود الدرجة الثانية، الحصول عليه بعد سنتين من الحصول على دان ١، (بمعدل ٤ - ٥ مرات تدريب في الأسبوع)، ملاحظة: يجب أن يكون عمر اللاعب ١٨سنة فأكثر.
- ❖ دان ٣ - حزام اسود الدرجة ثالثة، الحصول عليه بعد ثلاث سنوات من الحصول على دان ٢، (بمعدل ٥ - ٦ مرات تدريب في الأسبوع)، ملاحظة: يجب أن يكون عمر اللاعب ٢٣سنة فأكثر.
- ❖ دان ٤ - حزام اسود الدرجة رابعة، الحصول عليه بعد أربع سنوات من الحصول على دان ٣، (بمعدل ٥ - ٦ مرات تدريب في الأسبوع)، ملاحظة: يجب أن يكون عمر اللاعب ٣٠سنة فأكثر.

- دان ٥- حزام اسود الدرجة خامسة، الحصول عليه بعد خمس سنوات من الحصول على دان ٤، (بمعدل ٥- ٦ مرات تدريب في الأسبوع).
- دان ٦- حزام اسود الدرجة سادسة، الحصول عليه بعد ست سنوات من الحصول على دان ٥، (بمعدل ٦ مرات تدريب في الأسبوع).
- دان ٧- حزام اسود الدرجة سابعة، الحصول عليه بعد سبع سنوات من الحصول على دان ٦، (بمعدل ٦ مرات تدريب في الأسبوع).
- دان ٨- حزام اسود الدرجة ثامنة، الحصول عليه بعد ثمان سنوات من الحصول على دان ٧، (بمعدل ٦ مرات تدريب في الأسبوع).
- دان ٩- حزام اسود الدرجة تاسعة، الحصول عليه بعد تسع سنوات من الحصول على دان ٨، (بمعدل ٦ مرات تدريب في الأسبوع).
- دان ١٠- حزام اسود الدرجة عاشرة، الحصول عليه بعد عشر سنوات من الحصول على دان ٩، (بمعدل ٦ مرات تدريب في الأسبوع).

وينـدر عدد الذين يحملون أحزمة سوداء متقدمة، لأن عدد المتدربين يقل عندما يصلون إلى درجات الأحزمة المتقدمة وذلك لظروف العمر أو الصحة أو عوامل أخرى، وفي حالة وصول أحد المتدربين إلى الحزام الأسود من الدرجة السادسة (دان٦) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء التمارين للدلالة أنه وصل إلى مرحله متقدمة في التدريب.

الاتجاهات الحديثة لانتقاء لاعبي رياضة الكاراتيه:

وفقاً لطبيعة الحمل التدريبي والتنافسي خلال مسابقات رياضة الكاراتيه، المليئة بالمواقف المتغيرة والتي يتعرض لها اللاعب أو اللاعبة خلال ادوار اللعب المتعددة، هناك بعض الاتجاهات الحديثة والتي قد تسهم في عملية الانتقاء والتصنيف للاعبين منها:

- دليل توتر إيقاع القلب.
- الرسم الكهربي للإيقاعات البيولوجية للقشرة المخية.
- البصمة الجينية ودلالاتها.

❖ الإيقاع الحيوي ومؤشراته[1].

الكاراتيه في الوطن العربي:

دخلت الكاراتيه إلى سورية بشكلها الصحيح عام ١٩٧٠ عن طريق وزارة الداخلية التي استقدمت إلى القطر المدرب الياباني هيديكي اوكاموتو الذي قام بتدريب النواة الأولى لكوادر هذه الرياضة في كلية الشرطة وفق مدرسة الشوتوكان، وشهدت ثانوية ابن العميد في دمشق الانطلاقة الأولى للكاراتيه على الصعيدين الطلابي والجماهيري، ودخلت الكاراتيه إلى لبنان عام ١٩٧١م، ثم مصر بوساطة المدرب الياباني نفسه، ثم انتقلت فيما بعد إلى السعودية والأردن وبقية الدول العربية[2].

كأس العالم: World Cup



كأس العالم لكرة القدم

تعتبر بطولة كأس العالم لكرة القدم أهم مسابقة يقيمها الاتحاد الدولي لكرة القدم الـ(فيفا). يعقد كأس العالم لكرة القدم كل أربع سنوات منذ عام ١٩٣٠م (ماعدا بطولتي عام ١٩٤٢ و١٩٤٦م واللتان ألغيتا بسبب الحرب العالمية الثانية).

في عام ١٩٥٠ كانت الدورة الرابعة بعد أن انقطعت مدة اثني عشر عاماً بسبب الحرب العالمية الثانية وحدثت بضخامة في البرازيل ولكن موعد البرازيل مع الكأس لم يكن مقدراً حيث فاز به الأوروغواي وقد سلم جول ريميه الكأس

---

(١) ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.

(٢) وليد منصور، الموسوعة العربية.

بنفسه بعد أن اضطر إلى النزول إلى الملعب والبحث عن الكابتن الفائز، الأوروغواي كانت بذلك تستعد كما ايطاليا لأخذ الكأس وإبقائه لها إذا فازت به لثالث مرة ولكن انتظر العالم ٢٠ عاماً حتى يستطيع أحدهم أن يأخذه.

عام ١٩٥٤ كان من نصيب السويسريين ضيافة وللألمان (الغربيين) فوزاً وكانت بداية مسيرتهم مثلما كانت بداية مسيرة البرازيل عام ١٩٥٨ في السويد، استمر البرازيل في مشوارهم بالكأس الثاني لتحتدم المنافسة لنيل كأس جول ريميه للمرة الثالثة والأخيرة لذلك الكأس.

لكن مشوار البرازيل انقطع في بطولة ١٩٦٦ عندما فازت انكلترا أصحاب الأرض والجمهور بالكأس لتمنعهم من الاحتفاظ به ولو لأربع سنوات، وتحقق الحلم البرازيلي في المكسيك عام ١٩٧٠ واحتفظوا بالكأس عندما فازوا على بيرو ولكن الكأس سرق ولم يعثر عليه كما عثر عليه عام ١٩٦٦، وأوقف التقليد المتبع بإعطاء الكأس لمن يفوز به ثلاث مرات، وبعد غياب دام عشرون عاماً عن المركز الأول في منصة التتويج كان للألمان شرف حمل الكأس ذو الشكل الجديد وانتصارهم الثالث ولحسن حظهم كان ذلك في أرضهم.

عقد كأس ١٩٧٨ في الأرجنتين وفاز به المضيف كأس ١٩٨٢ في اسبانيا من نصيب ايطاليا، وكأس ١٩٨٦ كان في المكسيك مرة أخرى ولكن من نصيب الأرجنتين ونجمها مارادونا، وكأس ١٩٩٠ للألمان في بلد الطليان، وكأس البرازيل الرابع في أمريكا عام ١٩٩٤، المضيف وللمرة الأولى رغم أنها
استضافته الثانية فاز بالكأس لتنضم فرنسا للوحة الشرف.

وقد كانت هذه المرة السادسة في تاريخ البطولة التي يفوز بها البلد المضيف ولكن السابعة لم تحدث إذ أن البرازيل فازت بالبطولة التي استضافتها اليابان وكوريا الجنوبية مشاركة.

ويشارك في كأس العالم ٣٢ منتخب مقسمة على ٨ مجموعات كل مجموعة بها ٤ منتخبات ويتأهل منتخبين من كل مجموعة للدور الذي يلي الدور التمهيدي، ويعد المنتخب البرازيلي صاحب الرقم القياسي في إحراز كأس العالم

حيث أحرزه ٥ مرات في أعوام ١٩٥٨ و١٩٦٢ و١٩٧٠ و١٩٩٤ و٢٠٠٢ يليه المنتخب الإيطالي الذي أحرزه ٤ مرات في عام ١٩٣٤ وعام ١٩٣٨ وعام ١٩٨٢ وعام ٢٠٠٦ ويعتبر المنتخب الايطالي أول منتخب يحرز البطولة مرتين متتاليتين حين أحرزه سنة ١٩٣٤ و١٩٣٨، ثم المنتخب الألماني حين أحرزه عام ١٩٥٤ وعام ١٩٧٤ وعام ١٩٩٠ وكانت جميعها باسم ألمانيا الغربية، وقد كان مونديال ١٩٩٠ آخر مونديال تمثل فيه ألمانيا منتخبين الشرقية والغربية حيث أنهما في مونديال ١٩٩٤ كانتا قد اتحدتا.

ويحظى كأس العالم بمتابعة كبيرة حيث أن القنوات التي تنقل المونديال بلغت ٢٠٨ قنوات ويعتبر هذا رقم قياسي كبير بينما بلغ عدد مشاهدي نهائي كأس العالم ٢٠٠٦ بين فرنسا وايطاليا مليار ونصف متفرج، وتقول دراسات أن عدد مشاهدي مباريات البطولة مجتمعة التي تبلغ عددها ٦٤ مباراة أكثر من ٤٠ مليار متفرج.

منافسات دولية سابقة:

أقيمت أول مباراة كرة قدم دولية في ١٨٧٢ بين منتخب اسكتلندا لكرة القدم ومنتخب إنكلترا لكرة القدم، في هذه المرحلة نادراً ما تلعب الرياضة خارج بريطانيا العظمى وأيرلندا، حينما بدأت شعبية كرة القدم بالازدياد في مختلف أنحاء العالم مع نهاية القرن، اعتبرت كرياضة استعراضية (بدون منح أوسمة) في أولمبياد عام ١٩٠٠ وعام ١٩٠٤، أصبحت كرة القدم منافسة رسمية في الألعاب الأولمبية منذ الأولمبياد الصيفي لعام ١٩٠٨، كان الحدث، المخطط من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم، للاعبين الهواة فقط، وقد اعتبرت كرة القدم كلعبة استعراضية وليست رياضة تنافسية، ربحت بريطانيا العظمى (المتمثلة بمنتخب إنكلترا لكرة القدم الهاوي) الحدث في عامي ١٩٠٨ و١٩١٢.

بعد أن تأسس اتحاد كرة القدم العالمي (الفيفا) عام ١٩٠٤، كانت هنالك محاولة من قبل الاتحاد لتنظيم بطولة كرة قدم دولية بين الأمم خارج الإطار الأولمبي في سويسرا عام ١٩٠٦، وقد كانت هذه البداية الأولى لكرة القدم الدولية.

مع استمرار الحدث الأولمبي بقيام المباراة بين الفرق الهاوية، نظم السير توماس ليبتون "بطولة كأس السير توماس ليبتون" في تورين عام ١٩٠٩، كانت بطولة ليبتون بين النوادي (وليس المنتخبات الوطنية) من مختلف الأمم، كل نادٍ منهم يمثل الدولة بكاملها، توصف المنافسة أحياناً بكأس العالم الأولى، وقد احتوت البطولة على الأندية المحترفة الأعلى من حيث المستوى، المشاركة من إيطاليا وألمانيا وسويسرا، ولكن إتحاد كرة قدم الإنكليزي رفض أن يرتبط بالمنافسة وتجنب إرسال الأندية المحترفة، دعا ليبتون نادي "غرب أوكلاند"، نادٍ هاوٍ من مقاطعة دورام، لتمثيل إنكلترا بدلاً من ذلك، ربح غرب أوكلاند البطولة وعاد في عام ١٩١١ للدفاع عن لقبه بنجاح، وقد أعطي الكأس إلى الأبد، بموجب قواعد المنافسة.

في عام ١٩١٤، وافق إتحاد كرة القدم العالمي على الاعتراف بالبطولة الأولمبية كـ"بطولة كرة قدم عالمية للهواة"، وتحمل مسؤولية إدارة الحدث، هذا مهد الطريق لأول منافسة كرة قدم عابرة للقارات في العالم، وذلك في الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٢٠، حين تنافس عليها منتخب مصر لكرة القدم (الذي أقصي من المباراة الأولى) مع ثلاثة عشر منتخب أوروبي، ربح الميداليات الذهبية منتخب بلجيكا لكرة القدم، بعد ذلك فاز منتخب الأوروغواي لكرة القدم ببطولات كرة القدم الأولمبية في عامي ١٩٢٤ و١٩٢٨، في عام ١٩٢٨ قرر إتحاد كرة القدم العالمي تنظيم بطولته الدولية الخاصة خارج نطاق الألعاب الأولمبية، مع كون الأوروغواي أبطال كرة القدم الرسميين آنذاك لمرتين، وللاحتفال بالذكرى المئوية لاستقلال الأوروغواي في عام ١٩٣٠، جعل إتحاد كرة القدم العالمي الأورغواي الدولة المضيفة لكأس العالم.

أول كأس عالم:

الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٣٢ التي أقيمت في لوس أنجلوس لم تتضمن كرة القدم كجزء من جدول المسابقات بسبب الشعبية المنخفضة لكرة القدم في الولايات المتحدة، في حين أخذت كرة القدم الأمريكية تزداد شعبية.

اختلف إتحاد كرة القدم العالمي واللجنة الأولمبية الدولية أيضاً على وضع اللاعبين الهواة، لذا أسقطت كرة القدم من جدول الألعاب لذلك الأولمبياد، خطط رئيس إتحاد كرة القدم العالمي جول ريميه لبطولة كأس العالم التدشينية لتقام في الأوروغواي عام ١٩٣٠، تم دعوة الاتحادات الوطنية للأمم المختارة لكي ترسل منتخبات تمثلها، لكن اختيار الأوروغواي كمكان للمنافسة كان يعني سفراً طويلاً ومكلفاً عبر المحيط الأطلسي بالنسبة لأوروبا، وبالفعل، لم ترسل دولة أوروبية فريقاً حتى الشهرين السابقين لبداية المنافسة، في النهاية أقنع رميه منتخبات بلجيكا، وفرنسا، ورومانيا، ويوغسلافيا للقيام بالرحلة، ككل، شاركت ١٣ دولة في البطولة، سبع منها من أمريكا الجنوبية، وأربع من أوروبا، واثنتين من أمريكا الشمالية.

حدثت أول مباراتين لكأس العالم مباشرة، وقد فاز فيها منتخب فرنسا لكرة القدم ومنتخب الولايات المتحدة لكرة القدم، اللذين فازا على المكسيك ٤- ١، وبلجيكا ٣- ٠، على التوالي، الهدف الأول في تأريخ كأس العالم أحرزه الفرنسي لوشين لورين، في المباراة النهائية، تغلب منتخب الأوروغواي لكرة القدم على الأرجنتين بنتيجة ٤- ٢ أمام حشد كبير بلغ ٩٣٠٠٠ شخص في مونتيفديو، وأصبح الأوروغواي أول دولة تفوز بالكأس.

التطور:

نهائيات كأس العالم قبل الحرب العالمية الثانية:

لقد كانت البطولات الأولى من كأس العالم لكرة القدم الأكثر صعوبة بسبب مشكلات النقل بين القارات والحرب، والقليل من منتخبات أمريكا الجنوبية استطاعت أن تسافر إلى أوروبا في ١٩٣٤ و١٩٣٨، حيث منتخب البرازيل لكرة القدم هو الوحيد من أمريكا الجنوبية الذي لعب في البطولتين، وقد تم إلغاء بطولتي ١٩٤٢ و١٩٤٦ بسبب الحرب العالمية الثانية.

نهائيات كأس العالم بعد الحرب العالمية الثانية:

وقد كانت بطولة كأس العالم لكرة القدم ١٩٥٠ الأولى التي تشارك فيها الدول البريطانية، وقد انسحبت الفرق البريطانية من الفيفا في عام ١٩٢٠ لأنهم رفضوا اللعب مع الدول التي حاربتهم في الحرب العالمية الأولى، وقد شهدت البطولة عودة منتخب الأوروغواي لكرة القدم بطل كأس العالم لكرة القدم ١٩٣٠، وقد فازت باللقب مرة أخرى.

وفي بطولات كأس العالم ما بين ١٩٣٤ و١٩٧٨ تنافست ١٦ دولة للفوز بكأس العالم، باستثناء ١٩٣٨ و١٩٥٠ حين انسحبت بعض الفرق بعد تأهلها، وقد لعبت تلك البطولات بـ١٥ و١٣ فريق، وكانت معظم الفرق المشاركة من أوروبا وأمريكا الجنوبية، مع مشاركة قليلة من أمريكا الشمالية وآسيا وأفريقيا وأوقيانوسيا، وكانت هذه الفرق محط عبور لفرق أمريكا الجنوبية وأوروبا، وحتى عام ١٩٧٨ تأهلت القليل من الفرق إلى ما بعد الدور الأول مثل منتخب الولايات المتحدة لكرة القدم في عام ١٩٣٠ تأهل إلى الدور النصف نهائي، ومنتخب كوبا لكرة القدم تأهل إلى الدور الربع نهائي في عام ١٩٣٨، ومنتخب كوريا الشمالية لكرة القدم تأهل إلى الدور الربع نهائي في عام ١٩٦٦، ومنتخب المكسيك لكرة القدم تأهل إلى الدور ربع النهائي في عام ١٩٧٠.

وفي عام ١٩٨٢، تم زيادة عدد الفرق المشاركة في كأس العالم إلى ٢٤ فريق، وفي عام ١٩٩٨ تم زيادتهم إلى ٣٢ فريق، مما جعل العديد من الفرق من آسيا وأفريقيا وأمريكا الشمالية تتأهل إلى النهائيات، ولم تتم زيادة مقاعد أوقيانوسيا، وفي تلك السنين استطاعت الدول من تلك المناطق أن تحقق النجاح، حيث تخطى العديد منهم الدور الأول، مثل منتخب المكسيك لكرة القدم الذي وصل إلى الدور ربع النهائي في عام ١٩٨٦ ووصل إلى الأدوار المتقدمة في أعوام ١٩٩٤ و١٩٩٨ و٢٠٠٢ و٢٠٠٦، ومنتخب المغرب لكرة القدم الذي وصل إلى الدور الأول في عام ١٩٨٦، ومنتخب الكاميرون لكرة القدم وصل إلى الدور الربع نهائي في عام ١٩٩٠ وأيضاً في نفس البطولة وصل منتخب كوستاريكا لكرة القدم إلى الدور

الأول، ومنتخب نيجيريا لكرة القدم وصل إلى الدور الأول في بطولتي ١٩٩٤ و١٩٩٨، ومنتخب السعودية لكرة القدم وصل إلى الدور الأول في عام ١٩٩٤، ومنتخب الولايات المتحدة لكرة القدم وصل إلى الدور الأول في عام ١٩٩٤ والدور الربع نهائي في عام ٢٠٠٢، ومنتخب كوريا الجنوبية لكرة القدم حصل على المركز الرابع في كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٢، ومنتخب السنغال لكرة القدم وصل إلى الدور الربع نهائي في عام ٢٠٠٢، ومنتخب اليابان لكرة القدم وصل إلى الدور الأول في عام ٢٠٠٢، ومنتخب أستراليا لكرة القدم ومنتخب غانا لكرة القدم وصلا إلى الدور الأول في عام ٢٠٠٦، وبالرغم من ذلك فإن منتخبات أوروبا وأمريكا الجنوبية تظل هي الأقوى في تلك البطولات، فمثلاً جميع المنتخبات التي وصلت إلى الدور الربع نهائي في كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٦ كانت من أمريكا الجنوبية وأوروبا.

وفي تصفيات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٦ شاركت ١٩٨ دولة فيها، ولم تسنح الفرصة لثلاثة دول لكي تشارك في التصفيات وهي تيمور الشرقية وبوتان وجزر القمر (جزر القمر وتيمور الشرقية لم يكونوا أعضاء في الإتحاد الدولي لكرة القدم في أثناء إقامة قرعة التصفيات).

وتوجد هنالك بطولة كأس العالم لكرة القدم للسيدات، وقد أقيمت أول بطولة في عام ١٩٩١ في الصين.

بطولات الفيفا الأخرى:

كأس البطولة:

منذ عام ١٩٣٠ وحتى عام ١٩٧٠، كان كأس البطولة هو كأس جول ريميه وهو الذي كان يعطى لبطل البطولة، وقد كان يسمى قبل عام ١٩٤٦ باسم كأس العالم، ولكن في عام ١٩٤٦ تم تسمية الكأس باسم كأس جول ريميه، وبعد أن فاز منتخب البرازيل لكرة القدم في كأس العالم لكرة القدم ١٩٧٠، وكان هذا الفوز هو الفوز الثالث في تاريخهم، سمح لهم بالاحتفاظ بالكأس، وقد سرقت الكأس في عام ١٩٨٣، ولم تظهر حتى الآن، ويبدو أن اللصوص الذين سرقوا الكأس قد قاموا بصهره.

وبعد كأس العالم لكرة القدم ١٩٧٠، تم صنع كأس عالم جديدة، سميت بكأس بطولة العالم، وقام سبعة خبراء الفيفا القادمون من سبعة دول بتقييم ٥٣ تصميم، وأخيراً تم اختيار تصميم النحات الإيطالي سيلفيو غازانيغا، وارتفاع الكأس الجديد ٣٦سم ومصنوع من ذهب ١٨ قيراط، ويزن ٦١٧٥ غرام، وفي أسفل الكأس يوجد نحت بأسماء الفرق الفائزة بالكأس منذ عام ١٩٧٤، ولن تعطى الكأس الجديدة لأي فريق بغض النظر عن عدد المرات التي من الممكن الفوز بها، ويحتفظ الفريق الفائز بالكأس إلى البطولة التي تليها، ثم يعطى كأس مشابه له مطلي بالذهب، ومنتخب الأرجنتين لكرة القدم ومنتخب ألمانيا لكرة القدم (ألمانيا الغربية) ومنتخب البرازيل لكرة القدم ومنتخب إيطاليا لكرة القدم فازوا بالكأس الجديدة مرتين، بينما فاز منتخب فرنسا لكرة القدم بالكأس الجديدة مرة واحدة، ولم تستبدل الكأس حتى ينتهي المكان المخصص لنقش الأسماء الفرق الفائزة، وسيكون في عام ٢٠٣٨.

التنسيق:

طريقة التأهل إلى كأس العالم:

- **التصفيات:**

من بطولة كأس العالم الثانية في عام ١٩٣٤، أقيمت تصفيات كأس العالم بصورة منتظمة، وقد أقيمت التصفيات في المناطق الستة في العالم (أوروبا، آسيا، أفريقيا، أمريكا الجنوبية، أمريكا الشمالية، أوقيانوسيا)، وفي كأس البطولة يحدد الفيفا عدد المنتخبات التي تتأهل من كل قارة، وبشكل عام يكون هذا التحديد بحسب قوة الفرق التي في القارة.

وتبدأ تصفيات كأس العالم عادة قبل البطولة بسنتين أو ثلاثة سنوات، ومنذ عام ١٩٣٨ يتأهل الفريق المضيف بصورة مباشرة، وكان في السابق بطل المسابقة السابقة يتأهل إلى البطولة مباشرة، ولكن تم إلغاء هذا النظام في عام ٢٠٠٦.

- البطولة:

وبعد أن يتأهل ٣٢ فريق إلى كأس العالم، تتنافس هذه الفرق لمدة شهر كامل في أرض الدولة المضيفة، وتبدأ المنافسات بدور المجموعات، ويليه دور خروج المغلوب.

ويتكون دور المجموعات من ٨ مجموعات، ويلعب كل أربعة فرق في مجموعة ويتأهل الأول والثاني من كل مجموعة، وفي الدور الثاني الذي تقام المنافسات فيه على شكل خروج المغلوب، وإذا استمر التعادل بين الفريقين يتم اللجوء إلى الوقت الإضافي، وفي حالة استمر التعادل في الوقت الإضافي، فإن الفريقين يتوجهان إلى ركلات الجزاء الترجيحية.

اختيار المستضيف لكأس العالم:

كانت مسألة استضافة الدول لكأس العالم في البداية أمراً مثيراً للجدل، حيث كان اختيار المكان الذي ستلعب فيه النهائيات أمراً صعباً، حيث تبلغ الرحلة من أمريكا الجنوبية إلى أوروبا ثلاثة أسابيع، وكان قرار إسناد استضافة كأس العالم لكرة القدم ١٩٣٠ إلى أوروغواي أدى إلى مشاركة أربعة دول أوروبية بالمسابقة، وفي كأسي العالم الذين تليا هذه البطولة، تم إقامتهم في أوروبا، مما أدى إلى انسحاب منتخب أوروغواي لكرة القدم ومنتخب الأرجنتين لكرة القدم.

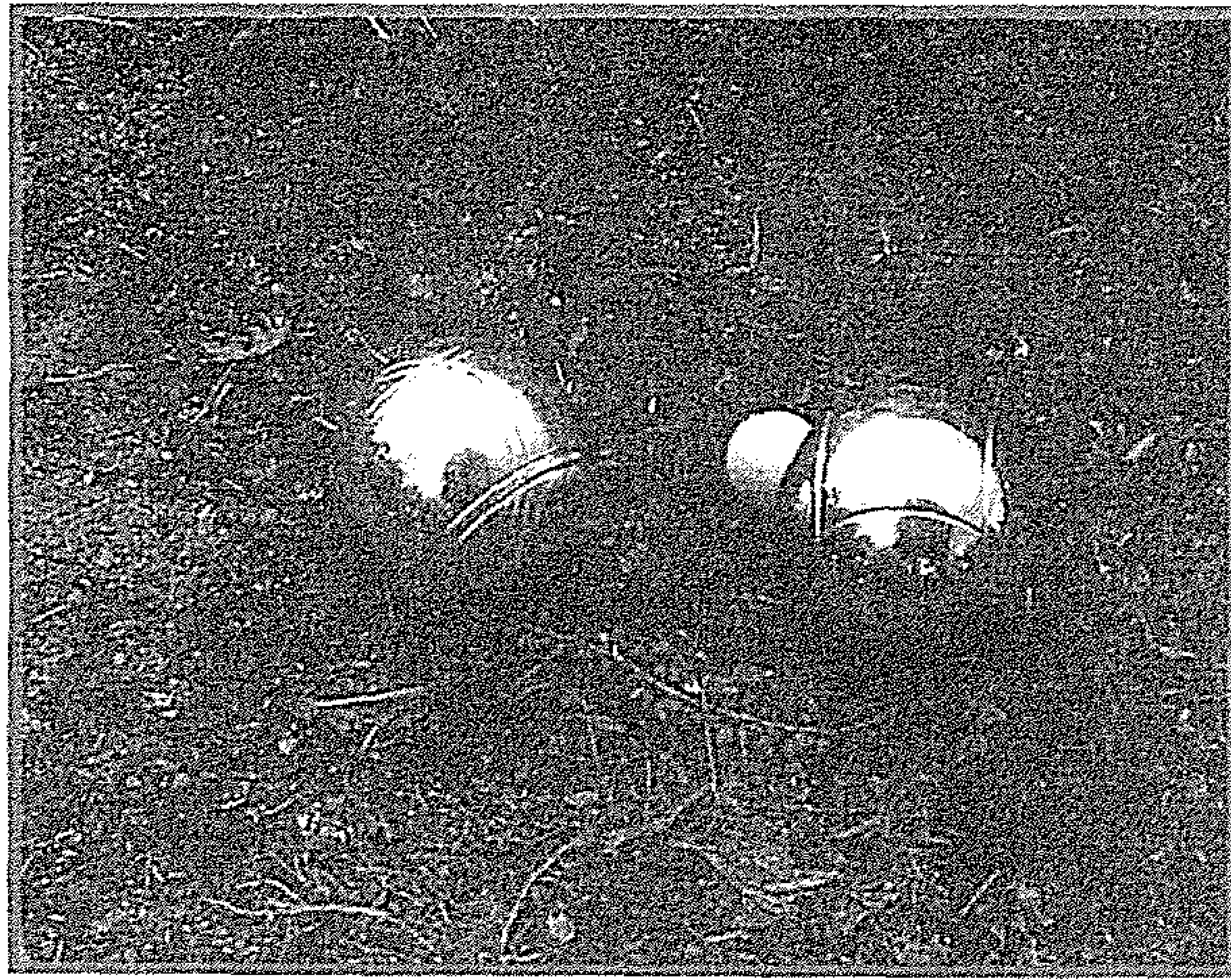
وبعد كأس العالم لكرة القدم ١٩٥٨، ولتجنب حدوث مشكلات أخرى، اعتمد الفيفا نظام التناوب في استضافة كأس العالم بين أوروبا وأمريكا الجنوبية، والذي استمر حتى كأس العالم لكرة القدم ١٩٩٨، حتى قامت اليابان وكوريا الجنوبية بتقديم طلب مشترك لاستضافة النهائيات في عام ٢٠٠٢، وهي أول بطولة تقام في قارة آسيا، وفي كأس العالم لكرة القدم ٢٠١٠ في جنوب أفريقيا كانت البطولة الأولى التي تقام في أفريقيا.

ويقام تصويت حول استضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم في الفيفا، وفي تصويت بطولتي ٢٠١٠ و٢٠١٤ كان التصويت بين دول إتحاد قارة واحدة، وستقام بطولة كأس العالم لكرة القدم ٢٠١٤ في أمريكا الجنوبية، وهي المرة

الأولى التي تقام في أمريكا الجنوبية منذ كأس العالم لكرة القدم ١٩٧٨، وفي عام ٢٠٠٤ صوت إتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم لمنح البرازيل الثقة في استضافة كأس العالم، ولكن في عام ٢٠٠٦ قررت كولومبيا الدخول في المنافسة لاستضافة كأس العالم لكرة القدم ٢٠١٤.

ومنح الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) حق استضافة نهائيات بطولتي كأس العالم المقررتين في عامي ٢٠١٨ و٢٠٢٢ إلى روسيا وقطر على الترتيب.

الكرات الحديدية : Steel balls

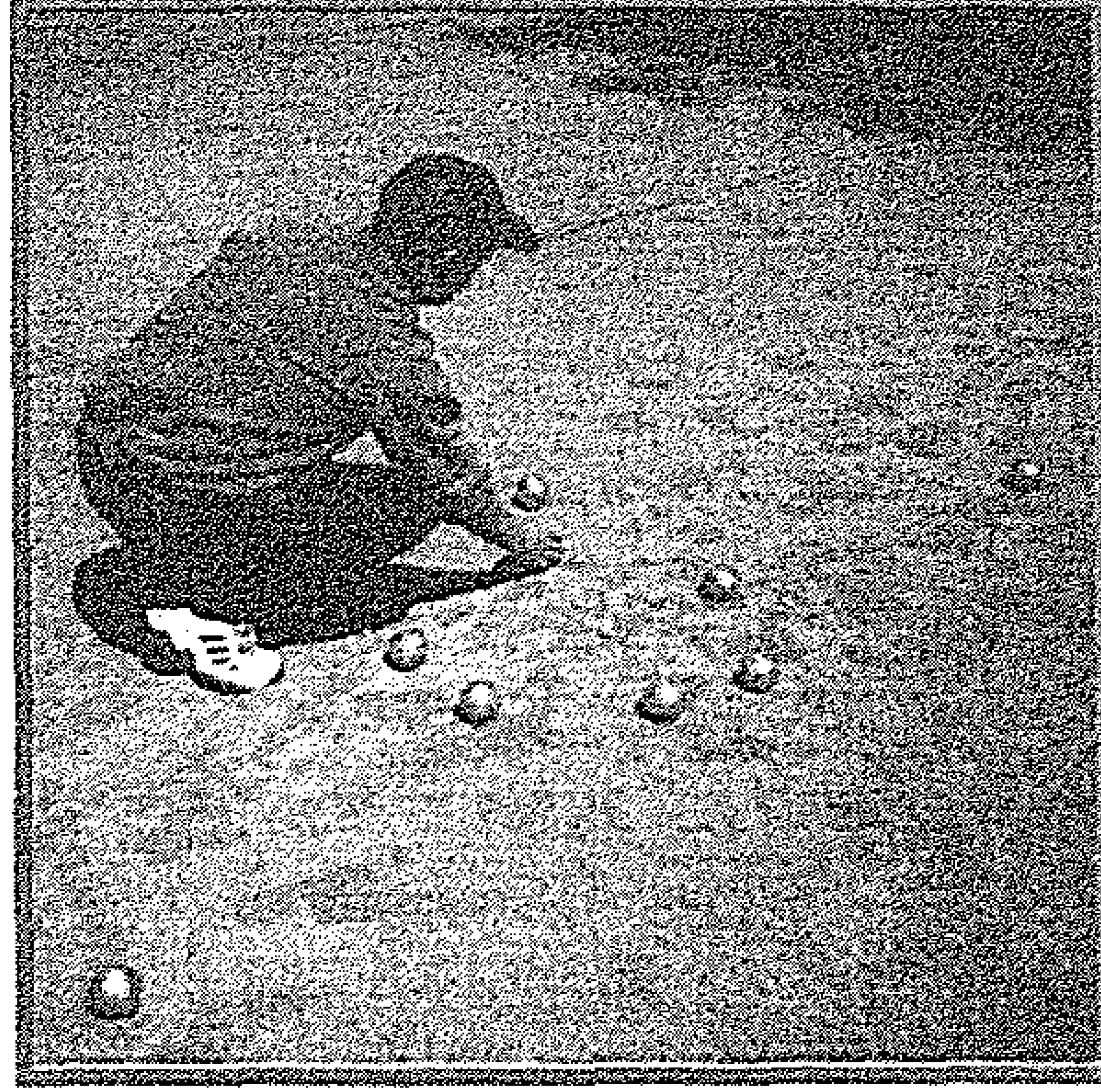


رمي الكرات الحديدية Steel balls رياضة تقوم على رمي كرات من الحديد إلى أقرب مكان ممكن من الهدف المتمثل بكرة صغيرة من الخشب تدعى بالفرنسية cochonnet، ومعناه الخنوص (صغير الخنزير)، وهي تمارس على أرض مسطحة من الرمل القاسي، أو تكون مفروشة بالحصى، كما يمكن أن تلعب أيضاً على مسطحات عشبية أو أي مسطح آخر.

تم اختراع اللعبة بشكلها الحالي عام ١٩١٠ على الأرجح رياضةً أقل تطلباً للجهد من رياضة سابقة مشابهة كانت تمارس في الأرياف، وقد جاء تخفيض الجهد البدني عن طريق تقليص طول الملعب إلى النصف تقريباً واستبدال تقنية رمي الكرة من وضعية الحركة إلى وضعية الثبات، واسم اللعبة مشتق من المصطلح الفرنسي

pieds tanqués ومعناه الأقدام الثابتة، حيث تبقى القدمان في هذه اللعبة متجاورتين وثابتتين سوياً ضمن دائرة صغيرة، وتنتشر هذه اللعبة في القرى الفرنسية التي يمتلك العديد منها ملاعب خاصة لهذه الرياضة.

تم تأسيس الاتحاد الدولي لرمي الكرات الحديدية The International Pétanque Federation عام ١٩٥٨ في مدينة مرسيليا بفرنسا، وينتسب إليه ٦٠٠ ألف لاعب من ٥٢ دولة، كما تعد هذه اللعبة من بين أشهر الألعاب في فرنسا، وخاصة في الجنوب، حيث يمارسها سبعة عشر مليون فرنسياً، منهم نحو ٤٨٠ ألف من اللاعبين المسجلين في الاتحاد الفرنسي لرياضة رمي الكرات الحديدية Fédération Française de Pétanque et Jeu Provençal (FFPJP)، مما يجعله رابع أكبر اتحاد رياضي في فرنسا.



قانون اللعبة:



تمارس اللعبة عادة بين فريقين بثلاثة أشكال:

- الثلاثي: يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين، وتخصص كرتان لكل لاعب.
- الزوجي: يتكون كل فريق من لاعبين اثنين، ويمنح كل لاعب ثلاث كرات.
- الفردي: يتكون الفريق من لاعب واحد، ويمنح كل لاعب ثلاث كرات.

الكرات:

تصنع الكرات من المعدن وتزن ما بين ٦٥٠- ٨٠٠غ ومحيطها بين ٧١- ٨٠مم.

يصنع الهدف من كرة خشبية أو من مواد مصنعة، ويكون قطرها بين ٢٥- ٣٥مم.

الملعب:

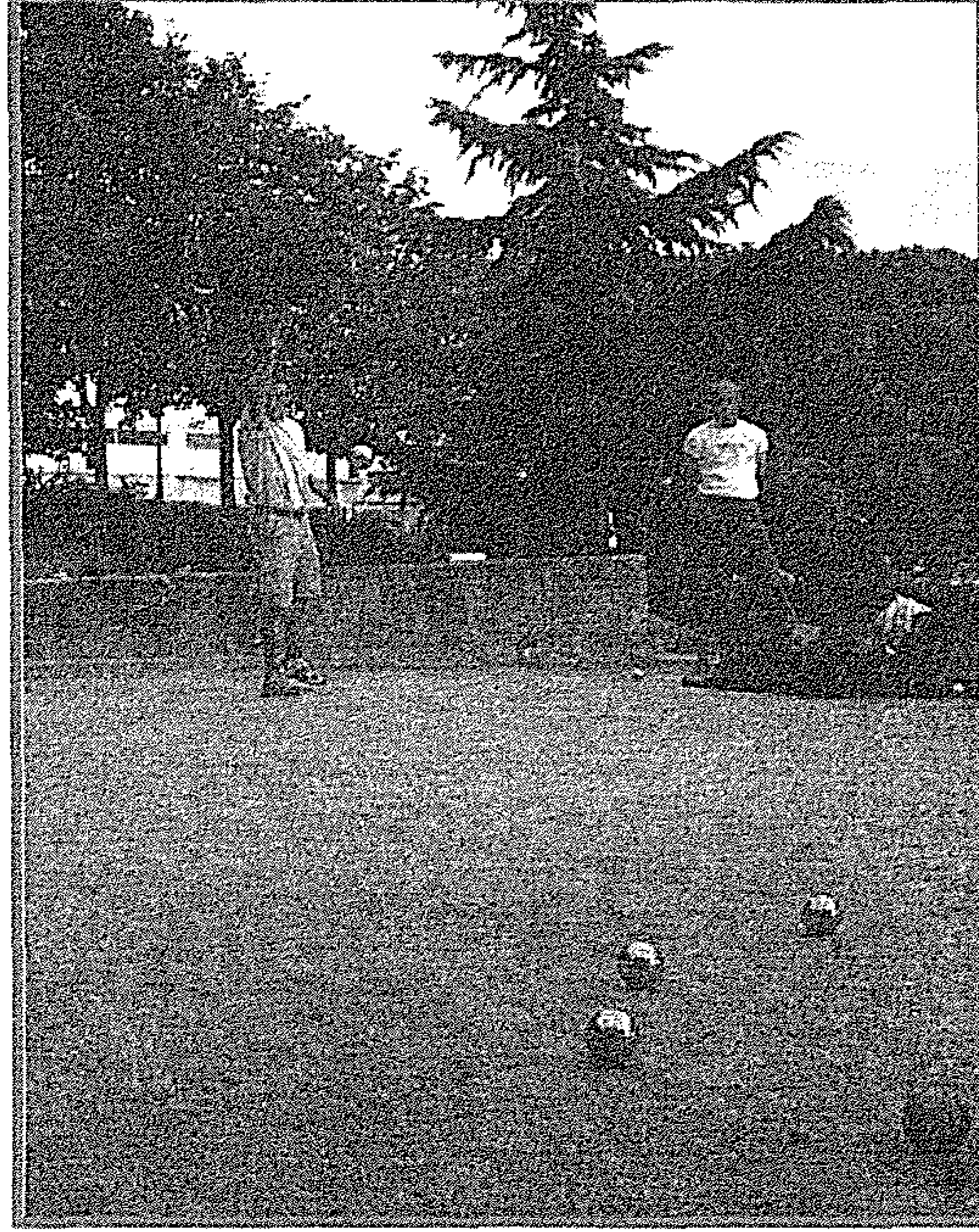
الملعب مستطيل الشكل، طوله على الأقل ١٥م، وعرضه ٤م، مسطح الشكل ومغطى بالرمل القاسي أو الحصى والنجيل، ويمكن أن يكون من مواد صنعية أحياناً.

طريقة اللعب:

تبدأ اللعبة بتحديد موقع الهدف من قبل لاعب من الفريق الذي يفوز بالقرعة، حيث ترسم دائرة على أرض الملعب قطرها بين ٣٥- ٥٠سم، ويتحتم على اللاعب أن يحافظ على قدميه الاثنتين داخلها ملامستين للأرض، يبدأ هذا اللاعب برمي كرة الهدف (الكرة الخشبية الصغيرة) لمسافة تراوح بين ٦- ١٠م من دائرة البداية، وكي تعد هذه الرمية صحيحة يجب أن يكون مكان سقوطها واضحاً ومرئياً، ويبعد على الأقل متراً واحداً عن أي عائق أو حاجز، وإلا يجب إعادة الرمية حتى تستقر كرة الهدف الصغيرة بوضوح.

ثم يبدأ هذا اللاعب برمي أول كرة حديدية محاولاً وضعها كأقرب ما يكون إلى كرة الهدف، عندها يأتي دور لاعب من الفريق الخصم لرمي كرته ووضعها أقرب إلى الهدف من كرة الفريق الأول، ويستمر بالمحاولة إلى أن يتحقق

هـذا الـشرط، فيعـود دور اللعـب مـن جديـد إلى الفريـق الأول، وهـكـذا حتـى تنفـد كرات أحد الفريقين، فيتابع الفريق الآخر رمي كراته المتبقية.



يستخدم اللاعب عادة أحد أسلوبين للرمي، فهو إما أن يحاول رمي كرته لوضعها كأقرب ما يمكن للهدف، وإما أن يحاول برميته إبعاد كرة المنافس، وتحسب النقاط في نهاية الشوط بمعدل نقطة واحدة عن كل كرة أقرب للهدف من كرات الفريق المنافس، والفريق الذي يفوز بالشوط يبدأ اللعب بالشوط الآتي من دائرة جديدة ترسم في مكان كرة هدف الشوط السابق نفسه، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يسجل ١٣ نقطة قبل الخصم.

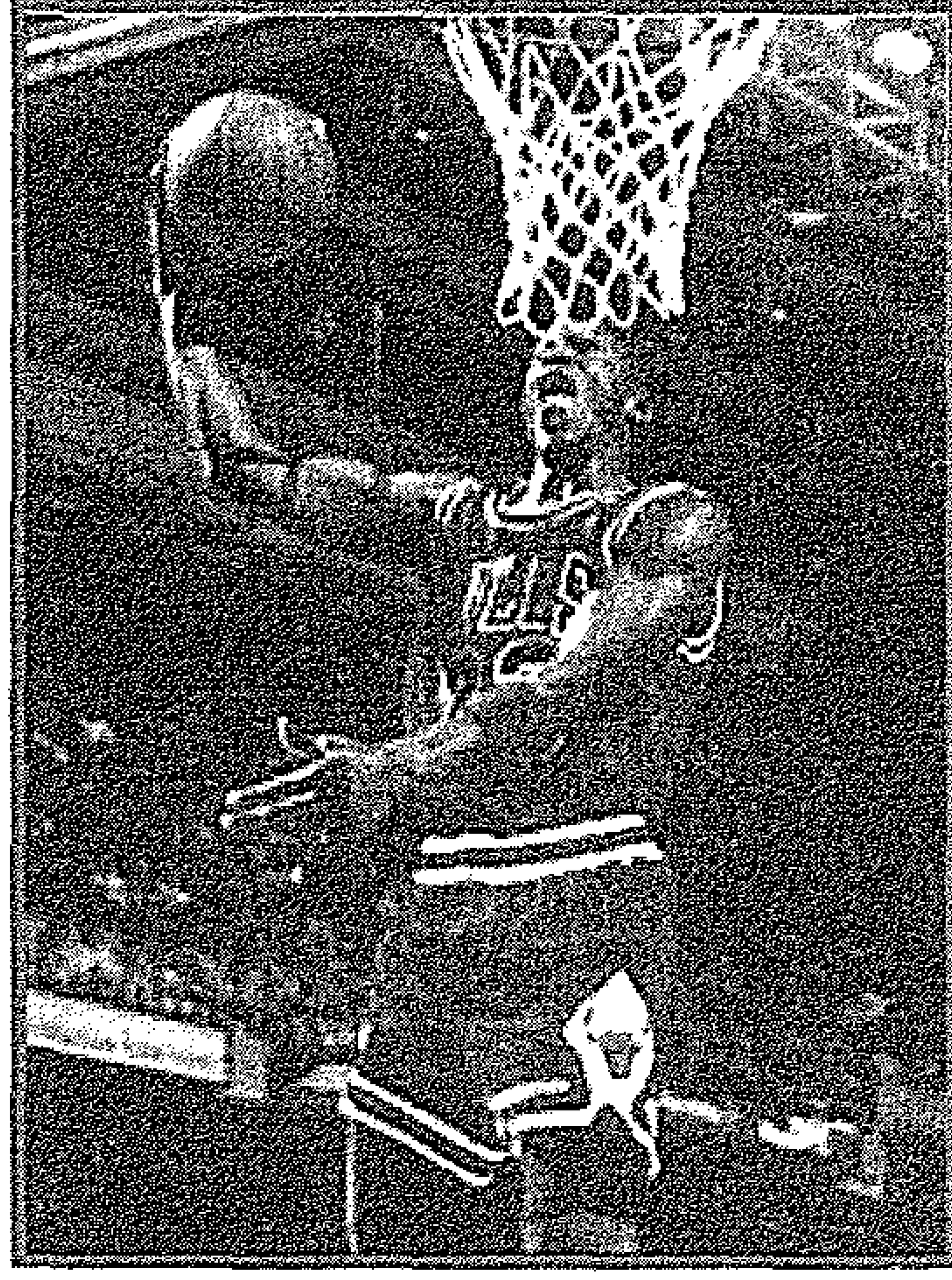
بطولات العالم:

نظمت أول بطولة عالمية عام ١٩٥٩، أما آخر البطولات فأقيمت على الشكل الآتي عام ٢٠٠٠ في البرتغال، ٢٠٠١ في موناكو، ٢٠٠٢ في غردنويل، ٢٠٠٣ في جنيف، ٢٠٠٤ في غردنويل، ٢٠٠٥ في بروكسل، اشتركت فيها ٥٣ دولة[1].

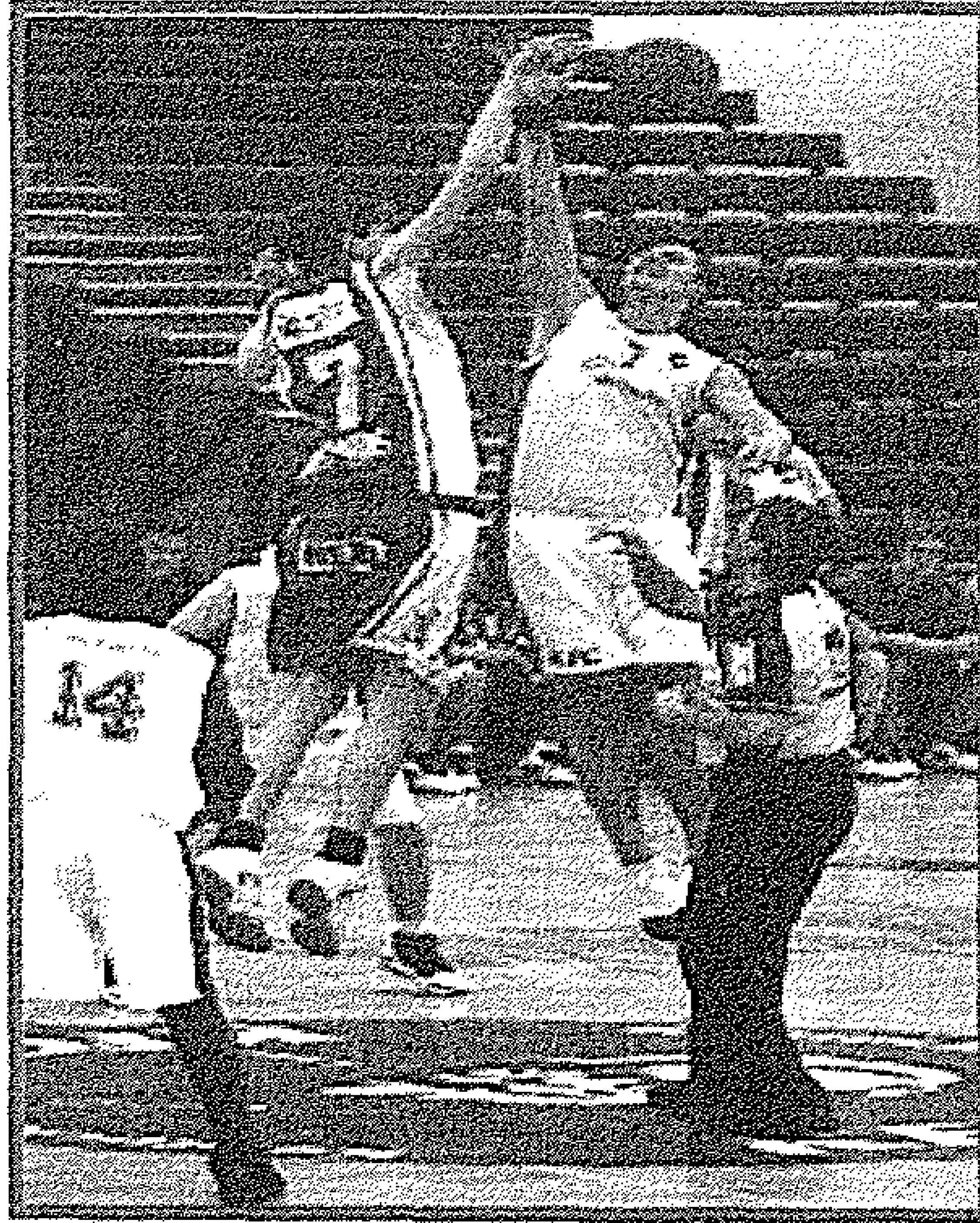
---

(١) وسيم شمس. الموسوعة العربية.

كرة السلة : Basketball



كرة السلة هي لعبة رياضية، يلعب في مبارياتها فريقين يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط، تم ابتكار لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٨٩١م، وخلال منتصف القرن العشرين أصبحت لعبة كرة السلة الرياضة العالمية الأكثر شعبية في الملاعب الداخلية، وفي هذه الأيام يحتشد ملايين المعجبين داخل صالات الألعاب الرياضية، وميادين التنافس، لمشاهدة فرقهم المفضلة، وهناك ملايين آخرون يشاهدون هذه المباريات من خلال شاشات التلفاز.



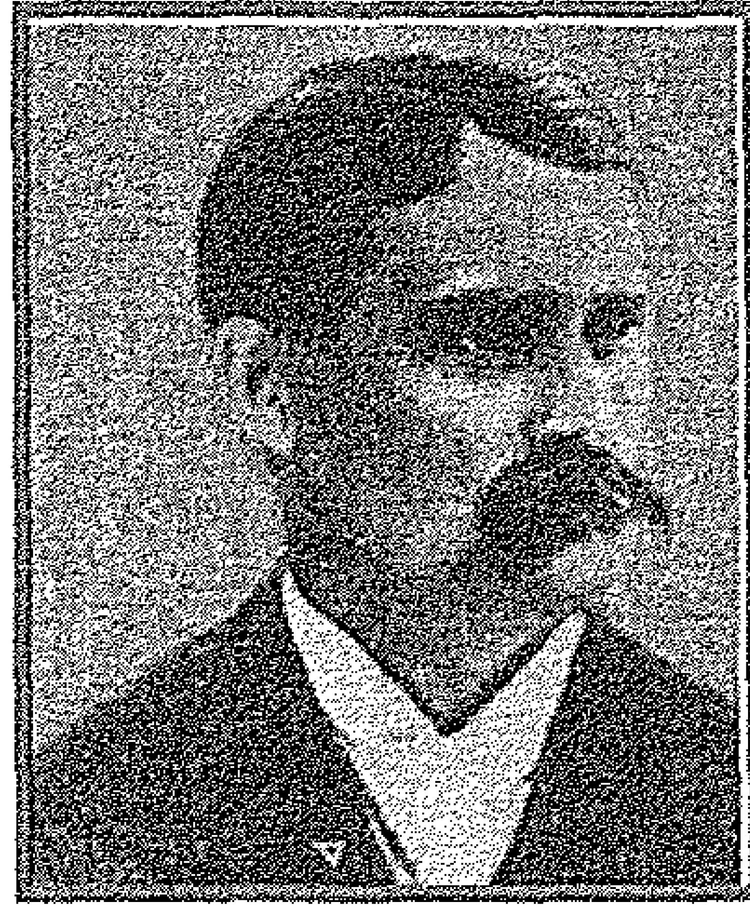
مباراة في كرة السلة

تعد كرة السلة أحد أساليب الترويح، كما أنها رياضة جماعية منظّمة، ويمكن أن تُلعب بأقل عدد من اللاعبين قد لا يزيد عن لاعبين اثنين فقط، وكل ما يحتاجانه هو كرة، وسلة، وسطح مستوٍ.

تتطلب كرة السلة عملاً جماعياً وردود فعل سريعة، وقوة احتمال، وللاعبين طوال القامة ميزة، لأن بإمكانهم الوصول بسهولة قريباً من الهدف، أو التصويب من فوق اللاعبين، وصد الكرات المرتدة، إلا أن اللاعبين قصار القامة لهم دور مهم في المناورة والمحاورة بخفة من بين اللاعبين.

نبذة تاريخية:

المرحلة الابتدائية للعبة:



جيمس نايسميث مخترع كرة السلة

بدأت فكرة لعبة كرة السلة Basketball في عام ١٨٩٠، عندما طلب غوليك Gulick المدير العام لجمعية الشباب المسيحية Y.M.C.A في الولايات المتحدة الأمريكية من جميس نايسميث Nai smith أستاذ التربية بجامعة سبرنغفليد Springfield ومدرب فريق كرة القدم الأمريكية فيها إيجاد نشاط رياضي يُنفذ ضمن الصالات المغلقة لتجنب قساوة الظروف الجوية في فصل الشتاء، على أن يتسم هذا النشاط بالمتعة والإثارة لكسر حالات الجمود والملل التي تصيب الشبان في أثناء تنفيذ الحركات الرياضية السويدية التي وصلت أمريكا من السويد وألمانيا، فقام سميث عام ١٨٩١ بتعديل بعض الألعاب المعروفة في ذلك الوقت، لتصبح قابلة للممارسة ضمن الصالات، ففشل بذلك، ولاحظ أن القاسم بين جميع الألعاب الرياضية الجماعية هو وجود كرة من نوع ما، ولأن تناقل الكرة بالأقدام غير ممكن ضمن الصالات لضيق المكان كان لابد من تناقل الكرة بالأيدي، ومنعاً

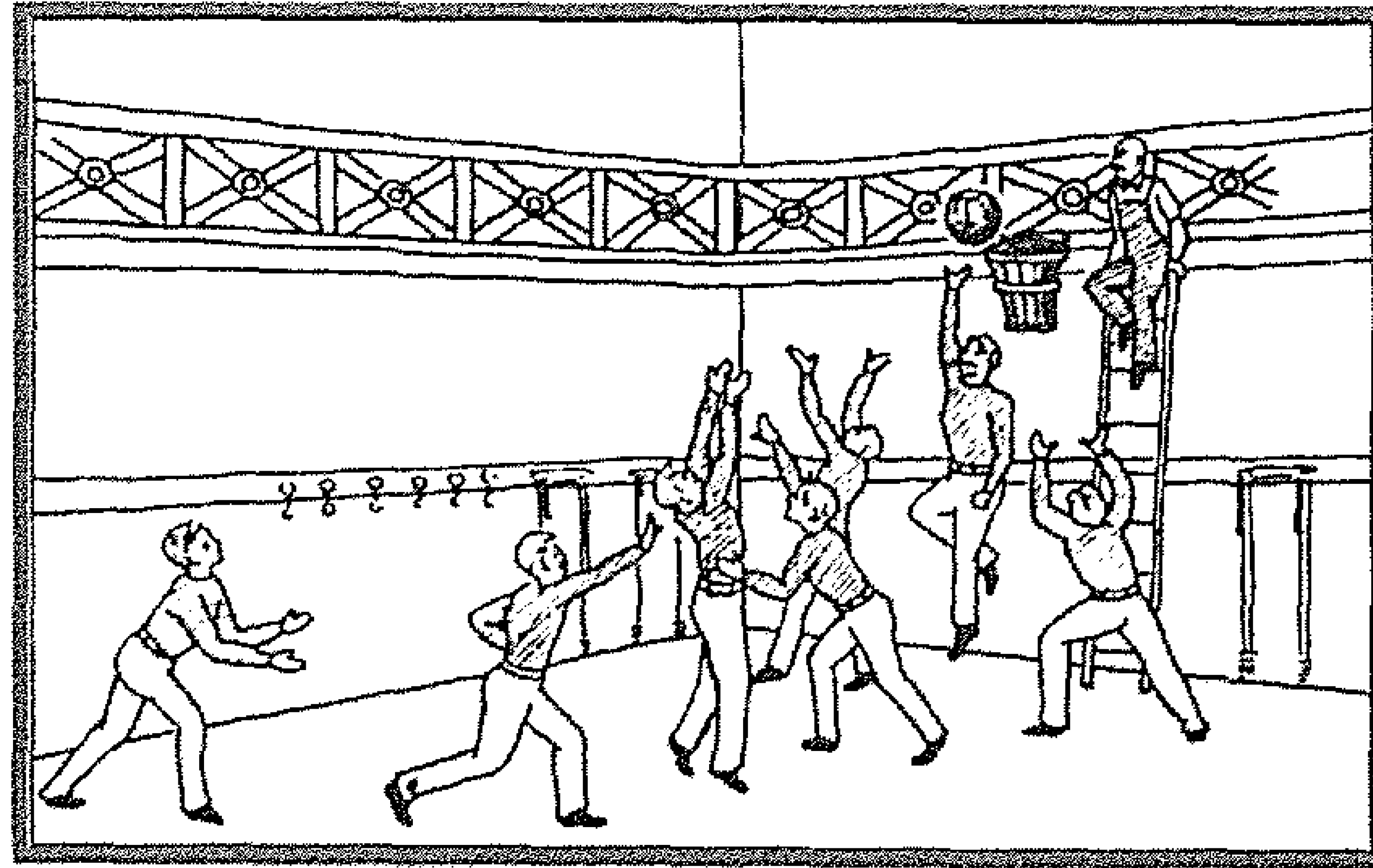
لاستخدام القوة في تسديد الكرة نحو الهدف تم استخدام هدفين معلقين في الأعلى، مما يجبر مسدد الكرة على اعتماد الدقة والإتقان بدلاً من القوة في أثناء تسديده الكرة، واستخدم سميث في أول تجربة سلتي جمع خوخ، وعلقهما على جدارين متقابلين وهو ما أعطى كرة السلة اسمها، وحدد أربعة مبادئ لإبعاد العنف والخشونة عن اللعبة الجديدة، وهي:

١- عدم جواز المشي بالكرة.
٢- المرمى أفقي وفوق رؤوس اللاعبين.
٣- يمنع الاحتكاك والخشونة.
٤- لا يجوز للاعب قطع الكرة باستخدام الاحتكاك الجسدي مع منافسه.

وهي المبادئ التي سارت عليها اللعبة من عام ١٨٩١ حتى عام ١٩٣٧ حيث انتشرت كرة السلة في أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، وانتقلت منها إلى أوربا، ثم قام الجيش الفرنسي منذ عام ١٩٠٠ بنشرها في أنحاء العالم بمزاولتها في الدول الخاضعة للسيطرة الفرنسية، وأدرجت كرة السلة ضمن الألعاب الأولمبية أول مرة عام ١٩٠٤، وتوقفت بعد ذلك، لتدرج من جديد في عام ١٩٣٦.

تطور اللعبة:

في البداية كانت كرة السلة تُلعب بفريقين لكل منهما سبعة لاعبين، ثم زاد العدد إلى تسعة، ثم أصبح ثمانية قبل أن يتفق المسؤولون على تعديل عدد لاعبي الفريق الواحد، ليصبح خمسة لاعبين.



أول ملعب لكرة السلة. تبدو السلة العادية الموضوعة ضمن الحلقة، ومهمة الرجل الواقف على السلم إخراج الكرة كلما دخلت السلة وإعادتها إلى اللاعبين.

الهدف:

الهدف من اللعبة هو إدخال كرة في حلقة مرتفعة عن الأرض، ولكل فريق حلقة وعلى الفريق الآخر إدخال الكرة فيها، في كل فريق هناك ٥ لاعبين ويكونون مقسمين على الشكل التالي:

- ❖ قائد الفريق ويكون واقفاً عند خط ٦,١٥ أي (الثلاثية) ومهمته تمرير الكرة وتوزيعها.
- ❖ الجناح الأيمن والأيسر ومهمتهم إما تسديد الكرة من خارج خط ٦,١٥ وتسجيل ٣ نقاط أو الهجوم بالكرة لتسديد نقطتين.
- ❖ البيفوت عمله الاستحواذ على الكرة أي إذا رمى الكرة أحد الفريقين ولم تدخل يرتقي بالكرة وهذا المركز يستلمه لاعبان أحدهما تحت السلة ويسمى (فلوتر) والآخر عند خط الفاول ويسمى بوست.

يحق للاعبين الخمسة في الفريق أن يلعبوا كهجوم ودفاع، فعندما تكون الكرة في حوزة فريق معين، يصبح لاعبوه مهاجمين، وعندما تكون الكرة مع منافسيهم، يصبحون مدافعين، ونظراً لأن الاستحواذ على الكرة يمكن أن يتغير بسرعة، فينبغي على جميع اللاعبين أن يكونوا متيقظين، حتى يمكنهم الانتقال السريع بين الهجوم والدفاع.

يتكون الفريق عادة من لاعبَيْ ارتكاز، ولاعبَيْ هجوم، ولاعب وسط، وبإمكان اللاعبين التحرك في أي مكان في الملعب، في أي وقت دون النظر إلى مراكزهم، كما يستطيع الفريق أن يغير المراكز في أي وقت، فيلعب مثلاً بثلاثة لاعبي ارتكاز ولاعبَيْ هجوم، ويصف الجزء التالي دور كل مركز من مراكز اللعب في الهجوم.

من المألوف أن يكون لاعبا الارتكاز من أقصر اللاعبين قامة وأسرعهم حركة، وهما يلعبان عادة بعيداً عن السلة أكثر من المهاجمين أو لاعبي الوسط، وينبغي أن يكون لاعبا الارتكاز جيدين في المحاورة بالكرة، وفي أداء التمريرات، فهما يقومان بتوجيه الهجوم، ويبدآن معظم التحركات، ويكون لدى بعض الفرق

لاعب رأس ارتكاز، وهو الذي يقوم بالمسؤوليات الرئيسية لتبادل الكرة، أما لاعب الارتكاز الآخر فهو لاعب مصوِّب وغالباً ما يكون من أفضل هدّاف في الفريق.

ويكون لاعبا الهجوم غالباً أطول قامة من لاعبي الارتكاز وأقوى منهما، وهما يلعبان عادة في المنطقة الممتدة من الخط النهائي إلى منطقة الرميات الحرة، وينبغي أن يكونا ماهرين في صد الكرات المرتدة، وقادرين على المناورة أثناء الرميات القريبة من السلة، أما لاعب الوسط فيكون عادة أطول لاعبي الفريق قامة، وأفضلهم في صد الكرات المرتدة، فلاعب الوسط الذي يجيد صد الكرات المرتدة، ويجيد كذلك تسجيل الأهداف بإمكانه الهيمنة على المباراة.

تسجيل الأهداف:

يحرز الفريق نقاطاً بتسديد أهداف ميدانية ورميات حرة، ويساوي الهدف الميداني عادة نقطتين، ويمكن أن يقوم أي لاعب مهاجم بتسجيل هدف ميداني من أي مكان في الملعب أثناء تشغيل ساعة المباراة، وفي بعض قوانين لعبة كرة السلة تمنح الأهداف الميدانية طويلة المدى ثلاث نقاط.

أما الرمية الحرة فتساوي نقطة واحدة، وتؤخذ كعقوبة بعد ارتكاب أخطاء معينة، ويحاول اللاعب تنفيذ الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة وفي داخل دائرة الرمية الحرة، ويمنح اللاعب مدة خمس ثوان للتصويب على الهدف بعد أن يسلّمه الحكم الكرة.

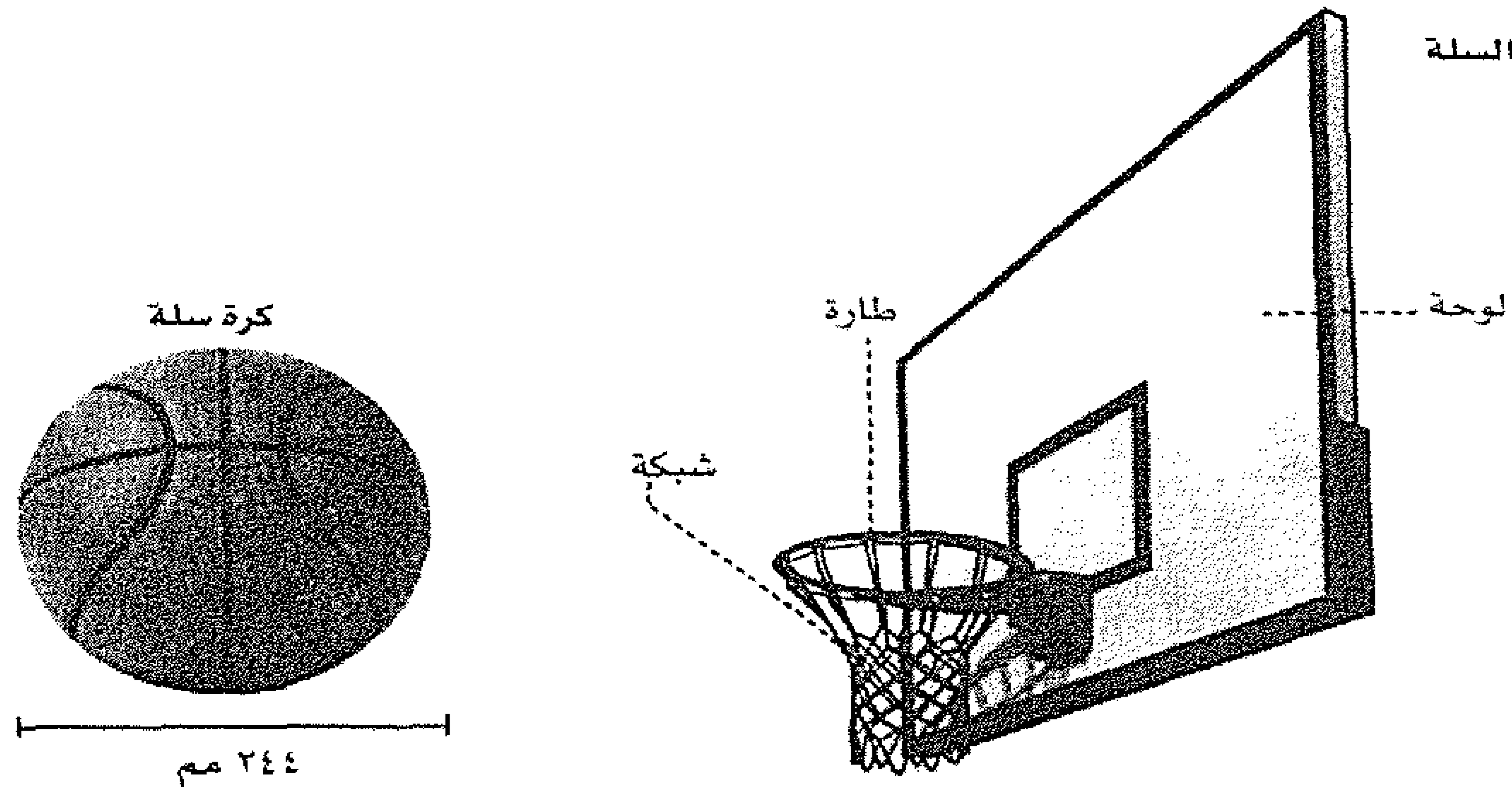
أي يوجد ثلاثة أنواع لتسجيل النقاط:

- نقطة واحدة: تحتسب عند تسجيل الرمية الحرة في حالة ارتكاب خطأ شخصي من المدافع على المهاجم في حالة التسديد إضافة إلى حالات قانونية أخرى.
- نقطتان: وتحتسبان عندما يسجل المهاجم من أي مكان ضمن الدائرة المرسومة على بعد (٦٢٥) سم عن مركز حلقة الهدف.
- ثلاث نقاط: وذلك عند التسجيل من خارج نصف الدائرة.

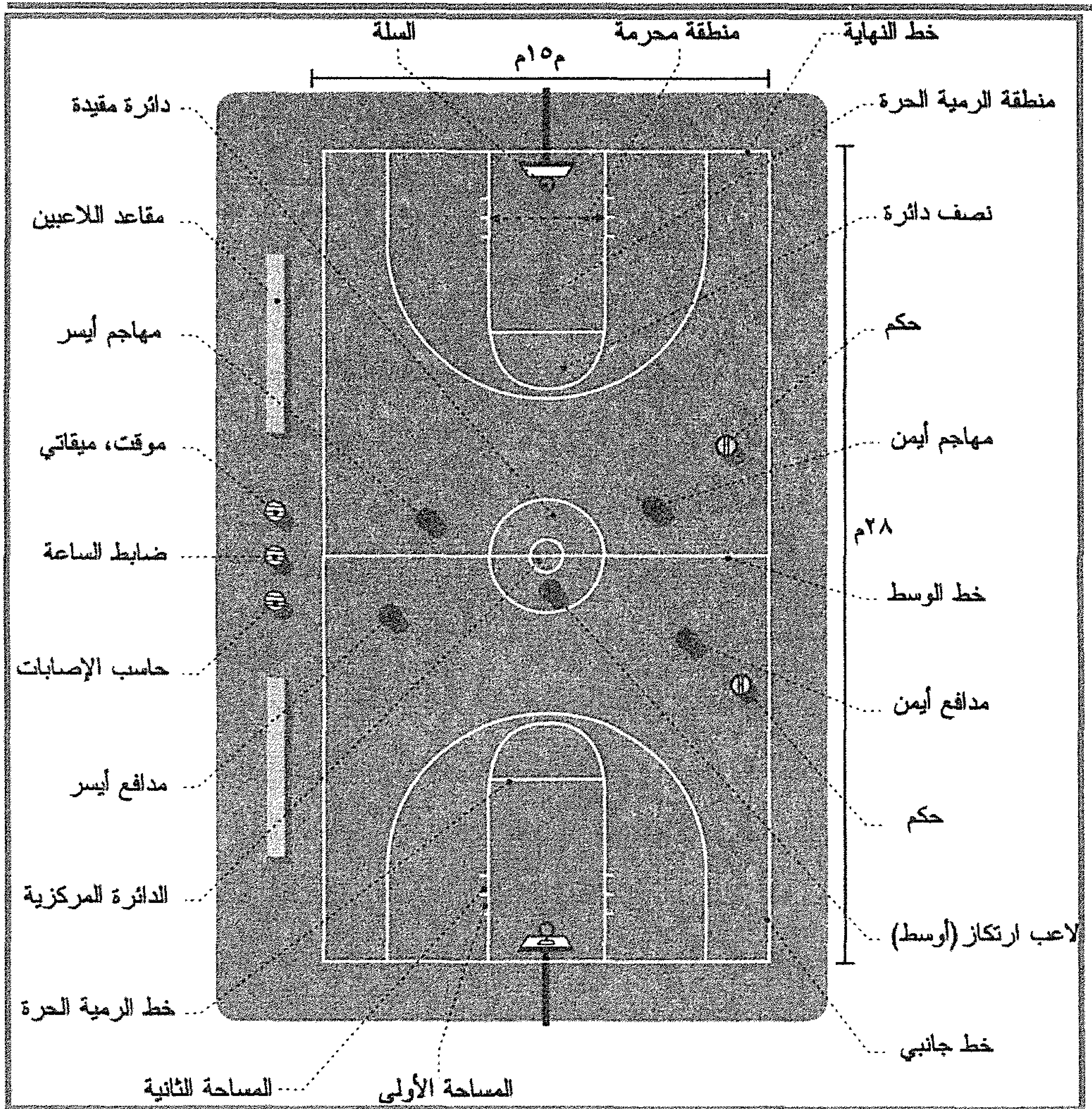
الملعب:

لم تكن أبعاد الملعب ثابتة ولا متناظرة، وغالباً ما كانت ترسم الخطوط بحيث تكون بعيدة ثلاثة أقدام عن جدران الصالة، ولم يعط شكل الملعب أو مساحته الاهتمام الكبير حتى عام ١٩٠٣ عندما حدد قانون كرة السلة شكل الملعب بمستطيل من دون تحديد المساحة، ثم وضعت القوانين الناظمة التي حددت الأبعاد والقواعد المعتمدة لكرة السلة من قبل الاتحاد الدولي للهواة، وأصبحت أبعاد ملعب كرة السلة القانوني من ٢٨متراً طولاً، وعرضه ١٥متراً عرضاً وارتفاع حلقة الهدف عن الأرض (٣,٥م)، وقد يتفاوت الطول فيما يقرب من مترين، والعرض فيما يقرب من متر واحد، ولكن تجب المحافظة على تناسب الأبعاد، ومعظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب، وتستخدم خطوط متنوعة بعرض ٥ سم لتقسيم الملعب إلى أقسام.

تعلق سلة ولوحة فوق كل من طرفي الملعب، ويجب أن تكون كل لوحة داخل خط النهاية بمسافة ١٢٠ سم، تتكون السلة من حلقة، وشبكة، ولوحة، والحلقة طوق معدني قطره ٤٥سم ولا يزيد سمكه عن ٢٠ ملم، وتثبت الحلقة بحديدة تأخذ شكل الحرف الإنجليزي L المعكوس، ومثبتة على لوحة وبشكل تكون معه موازية للأرض، ومرتفعة عنها بمسافة ٣,٠٥م وتصنع اللوحتان من الزجاج الليفي أو من المعدن، وتعلق في الحلقة شبكة مصنوعة من القطن أو من نسيج اصطناعي وتوجد في أسفلها فتحة واسعة تكفي لسقوط الكرة من خلالها.



الكرة والمرمى



مخطط ملعب كرة السلة

المدرب:

هو معلم فريق كرة السلة الذي ينظم أوقات التمرين، ويعد الفريق لكل مباراة، وهو الذي يختار مجموعة اللاعبين الذين سيخوضون المباراة، وبإمكان المدرب استبدال اللاعبين أثناء المباراة، ليستخدم اللاعبين الذين يتميزون بأدائهم الجيد في مواقف معينة، كما يقرر المدرب متى يحتاج الفريق وقتاً مستقطعاً عند توقف اللعب، ويحدد كذلك خطط اللعب.

ويجب أن يقوم المدرب بتحليل ودراسة الفريق المنافس محدداً مواطن قوته ومواطن ضعفه، ويقوم مساعد المدرب غالباً بعمل استكشاف (مراقبة) مباراة يشارك فيها فريق وشيك التنافس مع فريقه، ويقدم تقريراً للمدرب عن أفضل الخطط التي يمكن أن يلعب بها الفريق.

التحكيم:

يتألف من حكم أول، وحكم أو حكمين، ومسجل أو مسجلين وميقاتي أو ميقاتيين.

الحكم الأول هو المسؤول عن المباراة، ويبقى في الملعب كل من الحكم الأول وحكم آخر، لضمان سير المباراة حسب القوانين، وبإمكان كل حكم من حكمي المباراة أن يحتسب أي خطأ أو مخالفة لقوانين اللعبة يراها في أي مكان من الملعب، ويعمل أحدهما عادة بالقرب من سلة الفريق المهاجم، ويعمل الآخر بالقرب من خط الوسط، ويتبادل الحكمان مركزيهما عندما ينتقل الفريقان إلى الطرف الآخر من الملعب، وإذا اشترك في إدارة المباراة حكم آخر إضافة لهذين الحكمين، فإنه يقف بالقرب من الخط الجانبي، لمعاقبة لاعب، يطلق الحكم صفّارته لإيقاف اللعب وساعة المباراة، ويشرح الحكم المخالفة أو الخطأ عادة بإشارة باليد أو الذراع، وتنفذ العقوبة، وبعدئذ تستأنف المباراة.

يجلس المسجِّلان والميقاتيان على طاولة التسجيل خلف أحد الخطوط الجانبية، ويقوم أحد المسجّلين بتشغيل اللوحة الإلكترونية لتسجيل الأهداف، ويتعهد المسجل الآخر بحفظ صحيفة التسجيل الرسمية مسجلاً فيها جميع الأهداف الميدانية، والرميات الحرة، والأخطاء، والأوقات المستقطعة، ويشغّل أحد الميقاتيين ساعة المباراة الكهربائية، ويقوم الميقاتي الثاني بتشغيل ساعة الرمي إذا كانت القوانين تنص على أن يقوم كل فريقٍ بتصويب الكرة في غضون فترة زمنية محددة.

هذا ويجب على اللاعبين الذين يدخلون المباراة أن يمروا أولاً على المسجل المسؤول عن صحيفة التسجيل، وينبغي أن يوقف الميقاتي الساعة في كل مرة يطلق

فيها أي من الحكمين الصفّارة، ويشير أحد الحكام إلى الميقاتي ليستأنف تشغيل الساعة.

التجهيزات:

يرتدي اللاعبون قميصاً شيالاً وشورتاً وجوارب وحذاء، ويسمح بوضع النظارات الطبية على مسؤولية اللاعبين[1].

تُلعب كرة السلة بوساطة كرة جلدية منفوخة بالهواء، ذات لون بني أو برتقالي، وتزن كرة السلة القانونية ما بين ٦٠٠غم و٦٥٠غم ويتراوح محيطها ما بين ٧٥سم و٧٨سم.

أخطاء كرة السلة:

- المشي بالكرة: وهو عندما يقوم اللاعب بخطوتان وهو حامل للكرة بكلتا اليدين.
- الرجوع إلى المنطقة وهو ممنوع ويحتسب في حالة الهجوم وتخطي خط وسط الميدان ثم العودة إلى المنطقة الدفاعية.
- خمس ثواني: وهي المدة التي تمنح للاعب عندما يكون في حالة تنفيذ لرمية تماس.
- ٢٤ ثانية: وهي المدة المحددة للهجوم، وفي حالة تجاوزها تمنح الكرة للخصم.
- ٨ ثواني: وهي المدة المحددة للخروج من المنطقة الدفاعية عند استرجاع الكرة.
- وفي حالة ما كان اللعب في حالة الدريبل وبعدها مسك الكرة بكلتا اليدين لا يسمح له بإعادة الدريبل ويسمى هذا الخطأ بدوبلي.
- يحتسب لكل كرة تدخل الحلقة نقطتين، إلا في حالتين، الأولى أن يتم رمي الكرة من خارج منطقة الثلاث نقاط، وفي ـذه الحالة يحتسب ثلاثة نقاط، والأخرى عند الرمية الحرة التي تحسب عندها نقطة واحدة.

(١) وحيد عرفات، الموسوعة العربية.

- وفي حالة تلقي اللاعب خمس أخطاء يفصل من اللعبة ويعوض بلاعب آخر.
- يمكن للمدرب إحداث تغيرات وطلب أوقات مستقطعة في كل تغير أثناء المباراة.

وقت اللعب:

يستغرق وقت المباراة ٤٠ دقيقة، تقسم إلى شوطين مدة كل منهما ٢٠ دقيقة، تتخللهما فترة راحة مدتها من ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ولا تنتهي المباراة بالتعادل، فإذا كانت النتيجة متعادلة عند نهاية الأربعين دقيقة، تُلعب فترة خمس دقائق إضافية، إضافة إلى أي عدد من فترات الخمس دقائق الإضافية اللازمة لكسر حالة التعادل.

لعب المباراة:

يتكون فريق كرة السلة من اثني عشر لاعباً، خمسة منهم فقط على أرض الملعب والباقي بدلاء، وعدد مرات التبديل غير محدد ومرتبط بفترات توقف اللعب، وكانت مدة المباراة قبل عام ٢٠٠٠ (٤٠) دقيقة تقسم إلى شوطين، كل منهما ٢٠ دقيقة، ثم أصبحت بعد عام ٢٠٠٠ (٤٠) دقيقة مقسمة إلى أربعة أرباع، كل منها (١٠) دقائق، ويحق لمدرب الفريق أخذ أوقات مستقطعة لإعطاء التوجيهات للاعبيه مرة في كل ربع، عدا الربع الأخير، فيجوز له أخذ وقتين مستقطعين، ويستبعد اللاعب من الملعب عند ارتكابه خمسة أخطاء شخصية أو عند حصوله على خطأ عدم الأهلية لارتكابه مخالفة تمس السلوك الرياضي.

تبدأ المباراة عادة بقفزة الوسط، إذ يقف أربعة لاعبين من كل فريق خارج دائرة الوسط، أما اللاعبان الآخران، وهما لاعبا الوسط عادة فيقفان داخل دائرة الوسط، ويقذف الحكم بالكرة في الهواء فوق رأسي هذين اللاعبين اللذين يقفزان لأعلى، ويحاول كل منهما أن يدفع الكرة إلى زميل له من فريقه، ومن ثم تبدأ ساعة المباراة بالعمل عندما يلمس أحد اللاعبين الكرة.

وعندما يستحوذ الفريق المهاجم على الكرة يتقدم بها إلى المنطقة الأمامية من الملعب، ويستطيع الفريق أن يقوم بالمحاورة بالكرة أو يمررها، فإذا سدد الفريق

المهاجم أهدافاً، فإن الفريق المنافس يأخذ الكرة فوراً من خارج الحدود خلف خط النهاية، ويحاول نقل الكرة إلى السلة في نهاية الجهة الأخرى من الملعب، وبذلك يصبح هذا الفريق هو الفريق المهاجم، ويصبح الفريق الذي أحرز الهدف للتو هو الفريق المدافع، ويستمر اللعب على هذا النمط حتى تتوقف الساعة.

وإذا أخطأ لاعب في التهديف فإن كلا الفريقين يحاول الاستحواذ على الكرة بالإمساك بالكرة المرتّدة، وتتسبب كل من محاولات الأهداف الميدانية الخاطئة، ومحاولات الرمية الحرة الخاطئة في إيجاد الكرات المرتدة، وتعد هذه الكرات المرتدة جزءاً حيوياً في المباراة، لأن معظم لاعبي الفريق يفقدون نصف عدد تصويباتهم على الأقل، ولذا فبإمكان الفريق الماهر أن يتعامل مع الكرات المرتدة وأن يتحكم في الكرة أكثر، ويحصل على فرص أكثر لإحراز أهداف.

◆ خطط الهجوم الإستراتيجية:

تحاول خطط الهجوم الإستراتيجية تحرير اللاعب، بحيث تتاح له الفرصة لكي يسجل الأهداف، وقد يتضمن ذلك قيام جميع اللاعبين الخمسة بعدد من التمريرات والتحركات المتواصلة، والمقصود من هذه الخطة تصويب رمية جيدة، أو دفع المدافع لارتكاب خطأ، وقد يحرر اللاعب المهاجم زميلاً له لكي يسدد رمية عن طريق قيامه بعرقلة قانونية للاعب المدافع بجسده، مما يجعل المدافع غير قادر على الدفاع ضد اللاعب الذي تكون الكرة في حوزته، فيستطيع هذا اللاعب عندئذ أن يقتنص رمية مفتوحة.

الهجمة الخاطفة:

صُممت هذه الهجمة للتصويب نحو الهدف بسرعة بعد أن يحصل الفريق المهاجم على الكرة، ويحاول الفريق المهاجم أن يمكّن واحداً من لاعبيه على الأقل ليسبق الفريق المدافع ويصوب رمية سهلة قبل أن يتمكن المدافعون من التحرك إلى الأماكن المناسبة.

التباطؤ:

خطة هجومية إستراتيجية صُممت في المقام الأول لاستهلاك الوقت أكثر من إحراز النقاط، وتستخدم الفرق عادة خطة التباطؤ للمحافظة على تقدم قد تم تحقيقه في وقت متأخر من المباراة، ويتم هذا التباطؤ بالقيام بالتمرير والمحاورة بالكرة للإبقاء عليها بعيداً عن متناول الفريق الآخر، ومع ذلك يجب أن يقوم الفريق المهاجم بالتصويب على الهدف خلال زمن محدد وإلا أُعطيت الكرة للفريق المدافع.

❖ **خطط الدفاع الإستراتيجية:**

يوجد نوعان من خطط دفاع الفريق، دفاع المنطقة، ودفاع رجل لرجل، وفي دفاع المنطقة يُحدد لكل لاعب جزء معين من المنطقة الأمامية للملعب ليدافع عنه، وفي حالة دفاع رجل لرجل يتصدى كل لاعب بالدفاع ضد لاعب مهاجم معين في جميع أجزاء الملعب.

الأخطاء:

يعلن الحكام عن الأخطاء، وقد يقترف اللاعبون خطأ شخصياً أو خطأ فنياً.

والنوع الأكثر شيوعاً من الأخطاء هو الخطأ الشخصي، وتحدث معظم الأخطاء الشخصية عندما يُمسك اللاعب أو يدفع أو يهجم على منافس، أو يضرب ذراع أو جسم منافس يكون في حالة تصويب على الهدف ويُسمح للاعب المُعتدَى عليه وهو في حالة تصويب على الهدف بتنفيذ رميات حرة، ويتوقف عددها على نوع الخطأ الذي ارتكب ضده، ويحتسب الخطأ الفني على أي لاعب أو مدرب يسلك سلوكاً غير رياضي تجاه أي حكم من حكام المباراة.

يفوز في المباراة الفريق الذي يسجل في سلة منافسه نقاطاً أكثر مما سجل منافسه في سلته، وفي حال تساوي النقاط تمدد المباراة خمس دقائق، ويستمر التمديد حتى يفوز أحد الفريقين، إذ لا يجوز التعادل في كرة السلة، ويعدل قانون كرة السلة للهواة المعتمد من قبل الاتحاد الدولي (F.I.B.A) مرة كل أربع سنوات *بهدف إضفاء عناصر جديدة من المتعة والإثارة وتعزيز اللعب الهجومي لدى اللاعبين*

وإضافة قواعد للحد من طرق اللعب السلبية، كعدم السماح للمهاجم بالعودة إلى منتصف ملعبه بعد تجاوزه خط المنتصف، وتعرف بقاعدة (zone) وتحديد زمن حيازة الفريق للكرة بـ ٢٤ ثانية بعدما كانت (٣٠ ثانية) قبل العام ٢٠٠٠، كما أضيفت قوس الرميات الثلاثية منذ العام ١٩٨٤ لمنح اللاعبين متوسطي القامة وقصارها فرصاً متعادلة مع اللاعبين طوال القامة في التسجيل ولرفع عدد النقاط في المباراة الواحدة.

كرة السلة الدولية:

أصبحت لعبة كرة السلة رياضة شعبية للهواة والمحترفين في كافة أرجاء العالم، وغدت رياضة من رياضات الألعاب الأولمبية الصيفية لكل من الرجال والنساء.

تعد الولايات المتحدة الأمريكية من أشهر دول العالم في لعبة كرة السلة، ودوري المحترفين فيها هو الأقوى في العالم، ويسمى بدوري الرابطة الوطنية (N.B.A) اختصاراً لـ (National Basketball Association) ويضم ألمع نجوم العالم بكرة السلة، وموازنة بعض فرقه مالياً تفوق موازنة بعض الدول.

أما في أوروبا فيوجد مدرستان أساسيتان للعبة: المدرسة الروسية، التي تعتمد على القوة البدنية والأطوال الفارعة، وقد تسيدت كرة السلة الأولمبية والعالمية في فترة قيام الاتحاد السوفييتي في ظل غياب اللاعبين المحترفين عن منتخب الولايات المتحدة الأمريكية، والمدرسة الثانية هي اليوغسلافية التي تعتمد على المهارات الفردية واللعب الجماعي والتحركات الخططية المستمرة، وقد تسيدت كرة السلة الأولمبية والعالمية في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين.

كرة السلة في الدول العربية:

تعد كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم في كثير من الدول العربية، وتحظى باهتمام ورعاية الأجهزة الرياضية المسؤولة في تلك الدول، باعتبارها إحدى الألعاب الرياضية الجماعية المحببة إلى كثير من الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية، وينظم نشاطات لعبة كرة السلة على المستوى المحلي اتحادات خاصة بها في

كل دولة عربية، وعلى المستوى العربي اتحاد خاص بالدول العربية يدعى الاتحاد العربي لكرة السلة.

دخلت كرة السلة إلى الوطن العربي، وانتشرت في الدول العربية منذ وقت بعيد، وكانت سورية ومصر أولى هذه البلدان إذ دخلت إلى سورية عبر بعض حاميات الجيش الفرنسي، وذلك في بدايات القرن العشرين وتأسس اتحاد اللعبة فيها عام ١٩٤٥، ودخلت اللعبة إلى مصر بمجهود جمعية الشبان المسيحية حين دخلت الإسكندرية وأسيوط، وشكل أول فريق في مدرسة الليسية الفرنسية، حيث أنشئ أول اتحاد محلي لها في مصر عام ١٩٢٥م، وفي العراق عام ١٩٤٨م، كذلك تعد المملكة العربية السعودية من أوائل دول الخليج العربية التي اهتمت بلعبة كرة السلة، حيث أنشئ أول اتحاد محلي فيها عام ١٩٦٣م تحت اسم الجمعية العربية السعودية لكرة السلة التي أصبح اسمها الاتحاد السعودي لكرة السلة عام ١٩٧٥م، وتأسس الاتحاد العربي لكرة السلة في عام ١٩٧٤م، وأصدر أول مجلة متخصصة في كرة السلة تدعى كرة السلة العربية وهي تهتم بأخبار الرياضة بوجه عام، ولعبة كرة السلة بصفة خاصة.

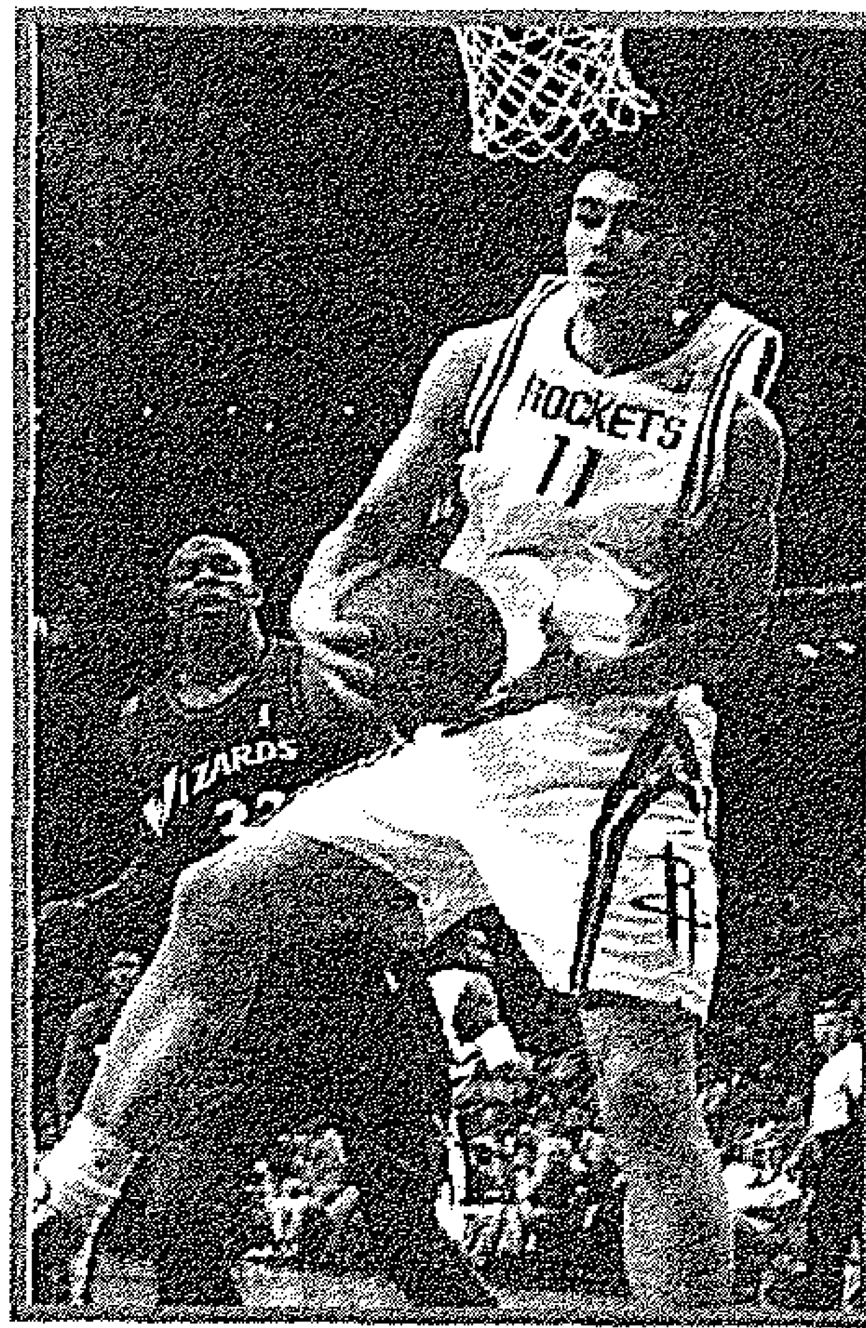
وللدول العربية تاريخ حافل في كرة السلة على المستوى العالمي، فقد بدأت مشاركات الفرق العربية لكرة السلة في الدورات الأولمبية مبكراً منذ أن أدخلت اللعبة في البرامج الرسمية لهذه الدورات، فكانت مصر أولى الدول العربية التي شاركت في أول دورة أولمبية تضمن برنامجها لعبة كرة السلة، وهي الدورة الأولمبية الحادية عشرة التي أقيمت في برلين بألمانيا عام ١٩٣٦م، ولعبت مصر في هذه الدورة أربع مباريات فازت في واحدة منها، وشاركت كذلك العراق إضافة إلى مصر في الدورة الأولمبية الرابعة عشرة التي أقيمت في لندن بإنكلترا عام ١٩٤٨م، وفازت مصر في هذه الدورة في مباراتين صعدت على إثرهما إلى الأدوار التمهيدية حيث فازت فيها بمباراة واحدة.

هناك بطولات خاصة بلعبة كرة السلة تنظم على مستوى الدول العربية مثل البطولة العربية للأندية الأبطال، وبعضها ينظم على مستوى بعض الدول العربية مثل بطولة الأندية أبطال الدوري في دول الخليج العربية.

حققت الدول العربية بعض الانتصارات المشهودة في كرة السلة على المستوى الإقليمي والقاري، فقد فاز فريق نادي الهلال السعودي بكأس البطولة الخليجية السادسة عشرة للأندية أبطال الدوري لكرة السلة التي أقيمت في مارس عام ١٩٩٦م بالرياض، وحقق فريق قطر القطري المركز الثاني في البطولة، وفاز فريق نادي الاتحاد السعودي بالمركز الأول في بطولة مجلس التعاون الخليجي للأندية أبطال الدوري التي أقيمت عام ١٩٩٦م، وفاز المنتخب السعودي لكرة السلة بالمركز الأول في بطولة الخليج السادسة لكرة السلة التي أقيمت في أكتوبر عام ١٩٩٦م بالرياض في السعودية، وفاز المنتخب السعودي لكرة السلة بالمركز الثالث في بطولة آسيا الثانية لكرة السلة التي أقيمت في نوفمبر عام ١٩٩٦م في الصين، وفاز فريق نادي الهلال السعودي بكأس البطولة الخليجية السابعة عشرة للأندية أبطال الدوري لمجلس التعاون في كرة السلة التي أقيمت عام ١٩٩٧م، وحقق فريق الوصل الإماراتي المركز الثاني في البطولة، ثم حافظ فريق الاتحاد السعودي على هذا الكأس حتى البطولة رقم عشرين التي أقيمت عام ٢٠٠٠م.

كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية:

تُمارس لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية في آلاف المدارس الابتدائية والثانوية والكليات والجامعات التي ترعى فرقاً من اللاعبين الهواة الذكور والإناث.



لقطة من مباريات كرة السلة في دوري الرابطة الوطنية الأمريكي

ويتنافس أفضل اللاعبين الذكور كمحترفين في رابطة تنظمها جمعية كرة السلة الوطنية التي تضم ٢٥ فريقاً، وهناك رابطة محترفين أخرى، هي جمعية كرة السلة القارّية التي تتيح الفرص في المقام الأول لنجوم الكليات (مستوى الجامعة) الطامحين إلى فرصة اللعب في جمعية كرة السلة الوطنية للنزول إلى الملاعب والمشاركة في المنافسات.

تنتمي معظم كليات وجامعات الولايات المتحدة الأمريكية إلى جمعية رياضة الكليات الوطنية، وتضم هذه الجمعية ما يقرب من ٧٥٠ فريقاً للرجال، و٥٥٠ فريقاً للنساء، وينتمي ما يقرب من ٥٠٠ فريق آخر من الكليات الصغيرة إلى الجمعية الوطنية للرياضات بين الكليات.

وتمارس معظم المدارس الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية رياضة كرة السلة أكثر من أي رياضة أخرى، حيث ترعى ما يقرب من ١٧,٠٠٠ مدرسة ثانوية فرقاً للأولاد، وترعى أيضاً ما يقرب من ١٦,٥٠٠ مدرسة ثانوية فرقاً للبنات.

ولقد ازدادت شعبية كرة السلة في الكليات كثيراً خلال السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين في الولايات المتحدة الأمريكية، وجاءت معظم هذه الشعبية من كثرة نقل المباريات عن طريق التلفاز على المستوى الإقليمي والوطني، وتعاني كرة السلة الاحترافية من مشاكل مالية جاءت إلى حد بعيد نتيجة ارتفاع مرتبات اللاعبين وانخفاض حضور المشاهدين في بعض المدن، ازداد الاهتمام أيضاً بكرة السلة للنساء فأصبحت رياضة أولمبية في عام ١٩٧٦م.

كرة السلة في الجزر البريطانية:

بدأت ممارسة لعبة كرة السلة في الجزر البريطانية منذ العشرينات من القرن العشرين، عندما أدخلت إليها لأول مرة من الولايات المتحدة الأمريكية.

وتعد جمعية كرة السلة الإنكليزية هيئة التوجيه الرئيسية لهذه الرياضة، وتوجد أيضاً جمعية في كل من أيرلندا، وأسكتلندا، وويلز، والجمعيات الأربع جميعها ممثلة في الاتحاد البريطاني الأيرلندي لكرة السلة، الذي يتولى تنسيق الرياضة في جميع أنحاء بريطانيا وأيرلندا، أما جمعية كرة السلة للمدارس

الإنكليزية، وجمعية كرة السلة المصغرة الإنكليزية (للاعبين دون عمر ١٢سنة) فتتبعان جمعية كرة السلة الإنكليزية.

أُنشئت الرابطة الوطنية لكرة السلة في المملكة المتحدة عام ١٩٧٢م، وبحلول عام ١٩٨٩م كان هناك ٦١ فريقاً يدخلون المنافسات، ولقد ساعدت زيادة البث التلفازي لمباريات الرابطة في السبعينات والثمانينات من القرن العشرين على تعزيز وتقوية شعبية كرة السلة بشكل عام، إذ بلغ عدد الأعضاء المنتسبين إلى الجمعية الإنكليزية لكرة السلة ما يقرب من ٢٠,٠٠٠ عضو، ويوجد في الجزر البريطانية أكثر من مليون رجل وامرأة يلعبون كرة السلة.

كرة السلة في أستراليا ونيوزيلندا:

يرعى لعبة كرة السلة في أستراليا اتحاد كرة السلة الأسترالي الذي تشكل في عام ١٩٣٩م، ويرعى كرة السلة في نيوزيلندا اتحاد كرة السلة النيوزيلندي الذي تشكل عام ١٩٧١م، تتنافس كل من فرق الرجال والنساء في كلا البلدين كل سنتين في دورة سلسلة التأهيل الأوقيانوسية، لتحديد أي البلدين سيمثل إقليم أوقيانوسيا في البطولات العالمية والألعاب الأولمبية، وقد دأبت أستراليا على الفوز في كل سلسلة أوقيانوسيا في كل من مسابقات الرجال والنساء منذ عام ١٩٧١م، ويوجد في أستراليا ما يزيد على ٢٠,٠٠٠ فريق كرة سلة أما في نيوزيلندا فيوجد ٤,٠٠٠ فريق.

أبرز اللاعبين:

يعد اللاعب الأمريكي مايكل جوردان Michael Jordan أسطورة كرة السلة بفضل ما حققه من إنجازات خارقة لفريقه ولمنتخب بلاده عندما حقق لقبين أولمبيين، إضافة إلى الواردات الخيالية التي أدخلها لفريقه من حقوق البث التلفزيوني والتسويق الإعلاني، وقد تمتع جوردان بمهارات فردية عالية المستوى إضافة إلى رشاقته وقدرته على الارتقاء غير المسبوقين فلقب بـ Air Jordan بسبب تعلقه في الهواء عند توجهه إلى سلة المنافس، ومن نجوم اللعبة أيضاً: الأمريكيون ماجيك جونسون Magic Johnson، ولاري بيرد Larry Bird، وكريم عبد الجبار، وويلت

تشمبرلن Wilt Chamberlain، وكريم علوان، وتشارلز باركلي Charles Barkley، والبرازيلي أوسكار روبرتسون Oscar Roberston، واليوغسلافي بتروفيتش Petrovic، واللّتواني سَبونس Sapnous، واليوناني غالس Galz.

كرة الشبكة : netball

كرة الشبكة netball لعبة رياضية تمارسها السيدات فقط، وتجري بين فريقين يتكون كل منهما من سبع لاعبات ويسعى كل فريق إلى إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس ويفوز من يسجل نقاطاً أكثر، وقد اشتقت هذه اللعبة من لعبة كرة السلة، ففي عام ١٨٩١ اخترع جيمس نايسميث James Naismith الأمريكي من أصل كندي والذي كان يعمل مدرساً في مدرسة العمال المسيحيين لعبة كرة السلة، وتألف كل فريق في البداية من تسعة أفراد فقد كان عدد طلاب الصف الواحد ١٨ طالباً، وبذلك كان سميث يقسم الصف إلى فريقين ليلعبا مباراة كرة السلة، وبعد يومين من ممارسة الشباب لهذه اللعبة بدأت البنات بممارستها أيضاً وذلك بإشراف مدرّسة الرياضة في المدرسة نفسها.

في عام ١٨٩٥ أصبح اسم لعبة كرة السلة للبنات كرة الشبكة، وذلك عندما قامت كلارا بير Clara Bear مدرّسة الرياضة في مدرسة نيو أورلينز New Orleans بطلب قوانين اللعبة من سميث، ونتيجة فهمها الخاطئ للخطوط التي رسمها سميث على الورقة التي تمثل أرض الملعب ظنت كلارا أن هذه الخطوط تعني المساحة التي يسمح فيها لكل لاعبة بالتحرك ضمن منطقة محددة لا يجوز تجاوزها، إلا أن هذا التحديد أعطى اللعبة طابعاً آخر يختلف عن لعبة كرة السلة ويمنحها عوامل إثارة وتنافس مغاير لكرة السلة.

في عام ١٨٩٩ تحولت القواعد التي فهمتها المدرّسة بير إلى قوانين ملزمة للبنات في أثناء ممارستهن لهذا النوع من كرة السلة، فأكدت ضرورة التزامهن التحرك ضمن هذه المناطق المحددة في الملعب وليس في الملعب كله.

لُعِبت كرة الشبكة أول مرة في إنكلترا عام ١٨٩٥ في كلية السيدة أوستنبورغ Madame Ostenburg's College، وفي بداية النصف الأول من القرن العشرين انتشرت اللعبة أكثر وانتقلت من إنكلترا إلى دول الكومنولث من دون أن يكون لها نموذج محدد في كل الدول، إذ تكوّن الفريق في بعض الدول من خمس لاعبات وفي بعضها الآخر من تسع لاعبات.

في عام ١٩٥٧ دعت إنكلترا إلى تأسيس اتحاد دولي لهذه اللعبة وتحديد قواعد لها، وتحقق ذلك عام ١٩٦٠ حين قامت دول إنكلترا وأستراليا ونيوزيلندا وجنوب أفريقيا والهند الشرقية بعقد اجتماع في سريلانكا حيث تم إشهار الاتحاد الدولي لكرة الشبكة للسيدات International Federation of Netball Association والمعروف اختصاراً بـ IFNA، وحُدد في هذا الاجتماع قانون اللعبة الذي يختلف بوضوح عن قانون كرة السلة- اللعبة التي اشتقت منها- وأصبحت اللعبة مقتصرة على السيدات فقط.

بطولات العالم:

تقرر تنظيم بطولة عالمية لكرة الشبكة مرة كل أربع سنوات ابتداءً من عام ١٩٦٣، فنظمت البطولة الأولى في إنكلترا عام ١٩٦٣، ثم في استراليا عام ١٩٦٧، ثم في جمايكا عام ١٩٧١، ثم في نيوزلندا عام ١٩٧٥، وترينيداد وتوباكو عام ١٩٧٩، وسنغافورا عام ١٩٨٣، واسكتلندا عام ١٩٨٧، وأستراليا عام ١٩٩١، وإنكلترا عام ١٩٩٥، ونيوزيلندا عام ١٩٩٩، وجمايكا عام ٢٠٠٣، وقد فازت أستراليا بجميع هذه البطولات عدا عامي ١٩٦٧ و١٩٨٧.

نظام اللعب:



لقطة من مباراة كرة الشبكة

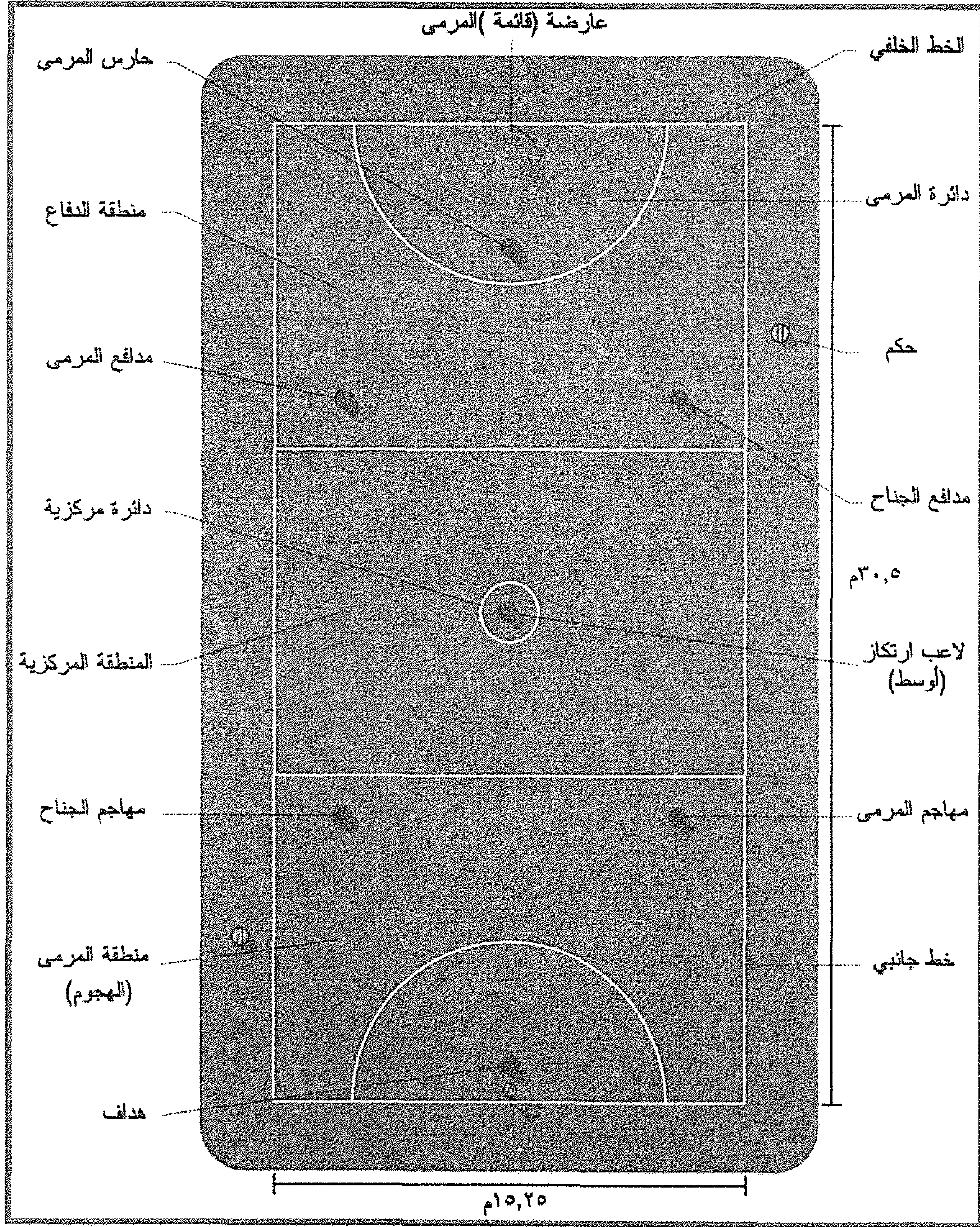
تقام المباراة بين فريقين، ويتألف كل فريق من سبع لاعبات وخمس بديلات تتحرك كل منهن في منطقة محددة من الملعب لا يجوز تجاوزها باستثناء لاعبة الدائرة المركزية من كل فريق، إذ تتحرك في جميع أنحاء الملعب عدا الدائرتين الدفاعيتين للفريقين، ويسعى كل فريق إلى إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس ويفوز من يسجل أكثر.

المباراة:

مدة المباراة ٦٠ دقيقة مقسومة بالتساوي إلى شوطين، ويقسم كل منهما إلى ربعين مدة الشوط الواحد ١٥ دقيقة، وبذلك تصبح المباراة أربعة أرباع متساوية وهناك استراحة بين الربع الأول والثاني، وبين الثالث والرابع مدتها ٣ دقائق، في حين تكون الاستراحة بين الربعين الثاني والثالث أي بين الشوطين الأول والثاني ٥ دقائق، وتسعى اللاعبات في أثناء المباراة إلى تناقل الكرة بينهن بغية الوصول بها إلى الطرف الثاني من الملعب والتسديد إلى سلة الفريق المنافس للتسجيل وفق أنظمة خاصة باللعبة.

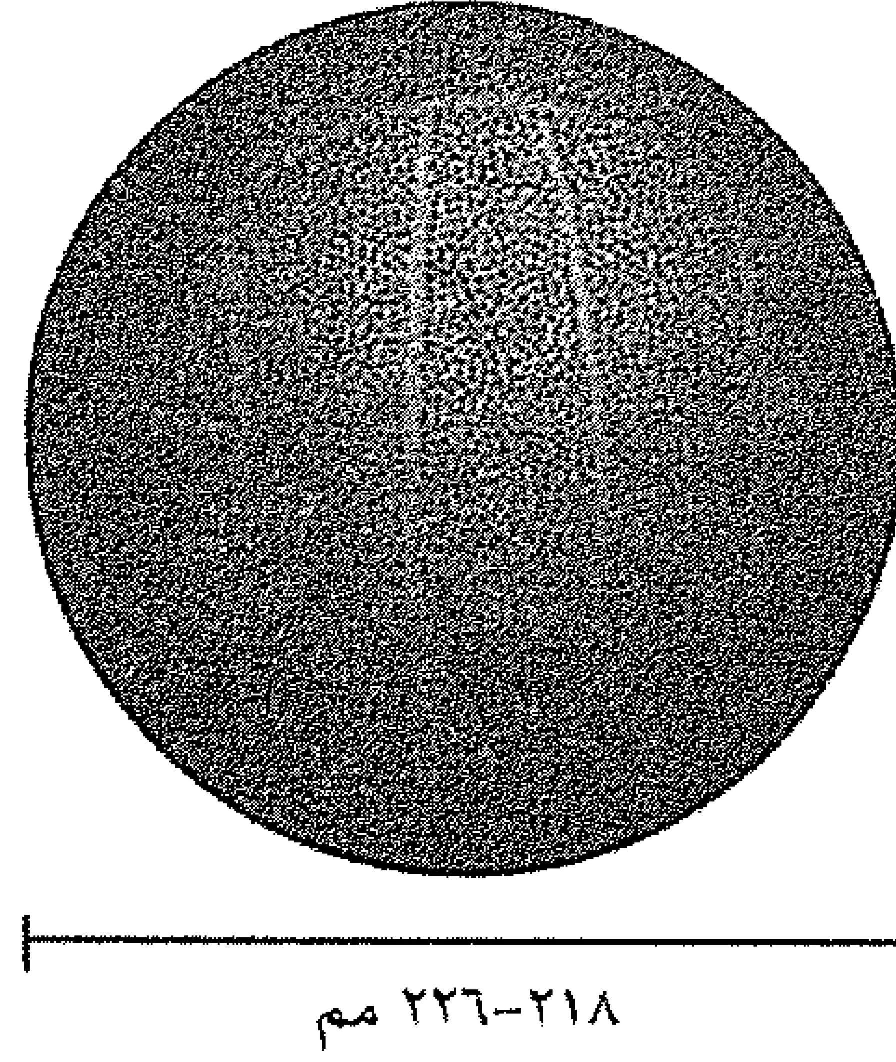
الملعب:

مستطيل الشكل طوله ٣٠.٥م وعرضه ١٥.٥م، قطر الدائرة المركزية في منتصف الملعب ٩٠سم، أما الدائرة الدفاعية لكل فريق فيبلغ قطرها ٤.٩م، وترسم خطوط الملعب بعرض ٥سم، ويرتفع الهدف عن الأرض في نهاية طرفي الملعب ٣.٠٥م، ويبلغ قطر حلقة الهدف من الداخل ٣٨٠مم.



مخطط ملعب كرة الشبكة

الكرة:



كرة الشبكة

مصنوعة من الجلد أو المطاط أو المواد المشابهة ويبلغ وزنها ٤٠٠- ٤٥٠غ وقطرها ٢١٨- ٢٢٦مم.

الحكام:

يقود المباراة حكمان للساحة ومسجلان وحكمان للوقت[1].

الكرة الطائرة الشاطئية: beach volleyball

الكرة الطائرة الشاطئية beach volleyball هي لعبة لا يُعرف مؤسسها أو مكان بدايتها، إذ مورست في كل شواطئ العالم منذ أمد طويل، وكان ظهورها الحديث في مطلع القرن الماضي حين عرفت أولاً عام ١٩٢٠ على شواطئ هاواي وكان يلعب بها فريقان يتكون كل منهما من ستة لاعبين، ثم عرفت عام ١٩٢٧ في سواحل كاليفورنيا والبرازيل، وبعدها في فرنسا عام ١٩٣٠ حيث صار عدد لاعبي الفريق أربعة، ثم وصلت إلى كل سواحل أمريكا وصار عدد لاعبي الفريق ثلاثة.

في عام ١٩٤٧ وضعت أول قواعد للعبة وحدد عدد لاعبي الفريق بلاعبين اثنين فقط، ثم تطورت في النصف الثاني من القرن الماضي سريعاً وبصورة لافتة، لأنها قدمت مفهوماً جديداً للرياضة والنشاط في الهواء الطلق، ولسهولة ممارستها لكل الأعمار،

---

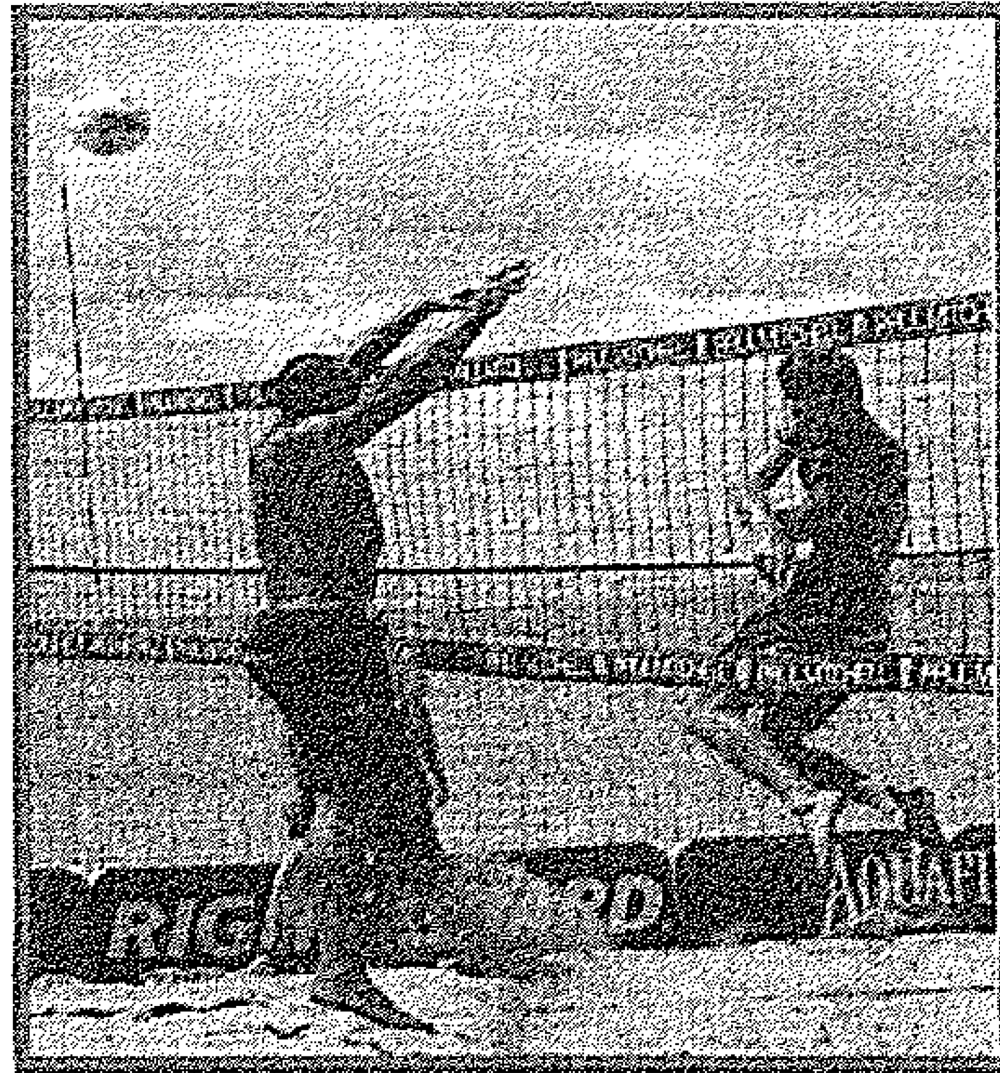
(١) وحيد عرفات، الموسوعة العربية- بتصرف- .

إضافة إلى كونها دعاية سياحية لأشهر شواطئ الاستجمام العالمية، فحظيت باهتمام المولين ووضعت الجوائز المالية التي بدأت بخمسة آلاف دولار وتجاوزت اليوم النصف مليون للبطولة الواحدة، كما حظيت استناداً إلى ذلك بالاهتمام الإعلامي وخاصة التلفزيوني فزادت شعبيتها وانتشارها، وهكذا بدأت بالتحول من لعبة بسيطة إلى رياضة تنافسية يمارسها مهرة اللاعبين المحترفين لما تحتاجه من جهد كبير ولياقة عالية، وتبقى سواحل البرازيل وكاليفورنيا الأعرق في احتضانها وتطويرها، كما ويعد لاعبو البرازيل والولايات المتحدة الأفضل حالياً في العالم.

في عام ١٩٧٦ أقيمت أول بطولة عالمية لهذه الرياضة على سواحل الباسفيك في الولايات المتحدة، وفي عام ١٩٨٢ زادت شعبيتها فوصلت إلى كوباكابانا Copacabana وريودي جانيرو حيث استضافت الأخيرة عام ١٩٨٦ بطولة حضرها ٥٠٠٠ متفرج، وفي عام ١٩٨٧ نظم الاتحاد الدولي للكرة الطائرة بطولة في بنما، وفي عام ١٩٨٩ بدأت سلسلة البطولات لهذه الرياضة في كل سواحل العالم من البرازيل إلى إيطاليا واليابان وزادت جوائزها كثيراً.

وفي عام ١٩٩٢ أدخلت إلى الألعاب الأولمبية في برشلونة لعبة تجريبية، وفي عام ١٩٩٣ اعتمدتها اللجنة الأولمبية رياضة أساسية في الألعاب الأولمبية وأدخلت إلى أولمبياد أتلانتا في الولايات المتحدة عام ١٩٩٦ لعبةً أساسية.

وأوصى الاتحاد الدولي للكرة الطائرة كل الاتحادات الوطنية بالاهتمام بهذه الرياضة وتشكيل لجنة خاصة لها.



ضربة ساحقة في الكرة الطائرة الشاطئية

خصائص اللعبة:

هي لعبة بين فريقين يتألف كل منهما من لاعبين اثنين أو لاعبتين، وعلى اللاعب أن يتمتع بكل خصائص اللعبة ومهاراتها (إرسال- استقبال- إعداد- هجوم- دفاع) لأنه يحتاج إلى استخدامها طوال المباراة ومن دون ذلك يصعب التفوق، وتجري على ملعب رملي على الشواطئ البحرية، وهدف اللعبة إرسال الكرة من فوق الشبكة بغرض إسقاطها على الملعب المنافس ومنع المحاولة نفسها عن المنافس، ولكل فريق ٣ ضربات لإعادة الكرة إلى ملعب الفريق الآخر تشمل لمسة الصد الأولى (خلافاً للعبة الكرة الطائرة الكلاسيكية).

توضع الكرة في اللعب بوساطة الإرسال من المنطقة المحددة لذلك والكائنة خلف الخط الخلفي للملعب فوق الشبكة ضمن مجال العبور، ويستمر تداول الكرة بين الفريقين لحين إحراز النقطة، إما بسقوط الكرة في ملعب الفريق المنافس، وإما بخروجها خارج الملعب، وإما بارتكاب خطأ يعاقب عليه قانون اللعبة.

ويفوز الفريق إذا فاز بشوطين من ثلاثة أشواط، إذ تتكون المباراة من ثلاثة أشواط، الأول والثاني يفوز بهما من أحرز ٢١ نقطة أولاً شريطة وجود فارق نقطتين عن المنافس (٢١- ١٩ أو ٢٢- ٢٠ وهكذا) وفي حال التعادل بشوط لشوط يلعب الفريقان شوطاً ثالثاً من ١٥ نقطة ويفوز به من يصل إلى النقطة ١٥ أولاً مع فارق النقطتين كما في الشوطين الأولين.

يستمر تداول الكرة ضمن الأشواط كلما فاز أحد الفريقين، بنقطة ويكون احتساب النقاط مستمراً، فإذا أحرز الفريق المرسل نقطة يحافظ على إرساله وتحتسب له نقطة، ويتبادل اللاعبان الإرسال في كل مرة، ويسمح للاعب استخدام اليدين والرأس والقدمين في اللعب.

نظام اللعب:

- يتكون الفريق من لاعبين اثنين ولا يجوز استبدال أحدهما أو البدء بلاعب واحد، كما لا يوجد مدرب للفريق إذ إنه يجلس مع المشاهدين، ويحق لأي لاعب

مناقشة الحكم أو طلب الوقت المستقطع، حيث يمنح كلا الفريقين وقتاً مستقطعاً (فنياً) واحداً عندما يبلغ مجموع نقاط الفريقين ٢١ نقطة، كما يمنح كل فريق وقتاً مستقطعاً إضافياً اختيارياً في كل شوط وتكون مدة الوقت المستقطع ٣٠ ثانية.

- يتم تبديل الملعب بين الفريقين في كل ٧ نقاط في الشوطين الأول والثاني، وفي كل ٥ نقاط في الشوط الثالث، وتبدأ المباراة بإجراء القرعة حيث يحق للفائز بها اختيار البدء بالإرسال، أو جهة الملعب، أو الطلب من المنافس أن يبدأ الإرسال، وتمنح دقيقة واحدة للاستراحة بين الشوط والشوط الآخر في حين لا يمنح أي وقت للاستراحة عند تبديل الملعب في أثناء اللعب، وفي حال التعادل بالشوطين الأولين يقوم الحكم بإجراء القرعة في بداية الشوط الثالث مرة ثانية.

الملعب:

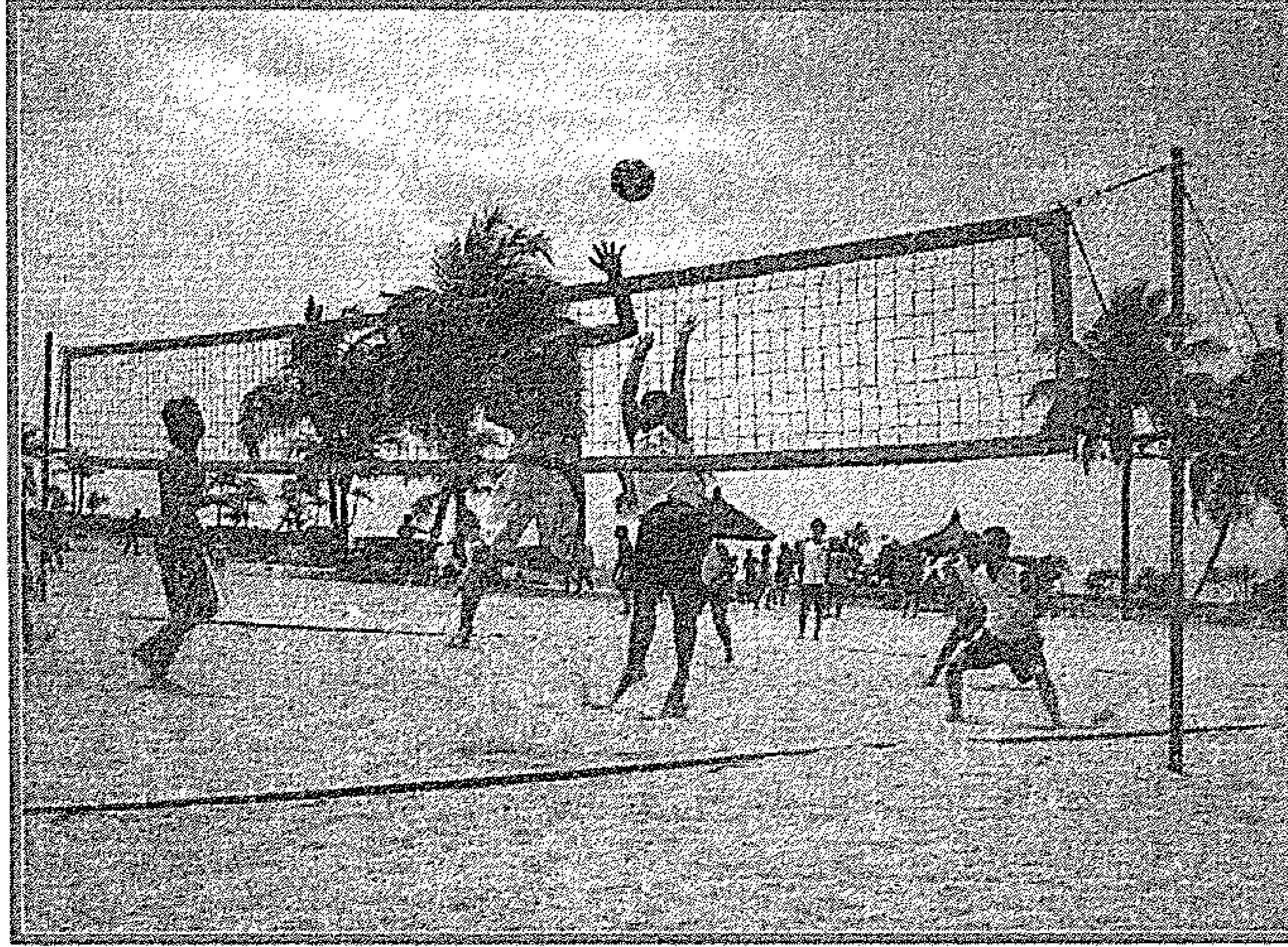
مستطيل الشكل طوله ١٦متراً وعرضه ٨ أمتار مقسوم إلى قسمين متساويين بشبكة محمولة على عمودين مغروزين بالرمال ويبعدان من ٧٠- ١٠٠سم عن حدود الملعب وتغطي أرضه الرمال بسماكة ٤٠سم، ويكون ارتفاع الشبكة مختلفاً حسب الفئة العمرية للاعبين وفق الآتي:

٢٤٣سم: للرجال.

٢٢٤سم: للسيدات والشابات والشباب تحت ١٦ سنة.

٢١٢سم: للذكور والإناث تحت ١٢ سنة.

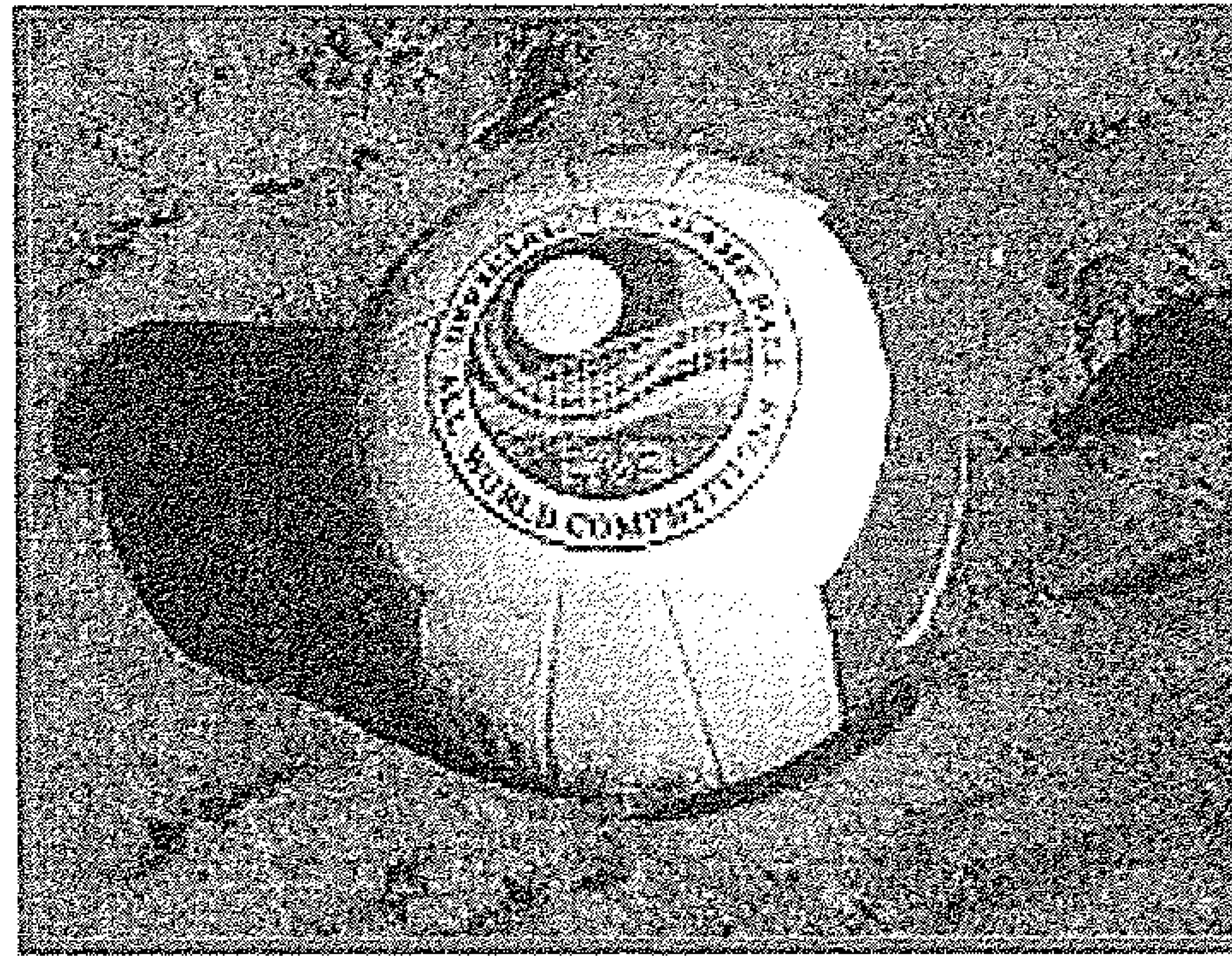
ويوجد حول الملعب منطقة حماية من الجهات الأربع (تعرف باسم المنطقة الحرة) عرضها من ٥- ٦ أمتار لا يسمح بوجود أي عائق فيها، وتكون خطوط الملعب بعرض من ٥- ٨سم وبلون مغاير للرمال وتعد جزءاً من الملعب، ويسمح للاعب بتجاوز ملعبه تحت الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس شريطة عدم تشكيله خطراً أو إعاقة على المنافسين وذلك خلافاً للكرة الطائرة العادية.



الملعب الرملي في الكرة الطائرة الشاطئية

الكرة:

مصنوعة من الجلد الطبيعي أو الصناعي شريطة عدم تأثرها بعامل الرطوبة.



الكرة المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة الشاطئية

محيطها: ٦٦- ٦٨سم، ووزنها: ٢٦٠- ٢٨٠غ، وضغطها: ١٧٥- ٢٢٥ ميلي بار.

ملابس اللاعبين:

سروال قصير (شورت) وكنزة أو لباس البحر وتكون الأقدام عارية، ويمكن للحكم السماح للاعب بارتداء الجوارب أو الحذاء لأسباب خاصة، كما يمكن للاعب أو اللاعبة وعلى مسؤوليته الشخصية ارتداء القبعة أو النظارات الشمسية.

الحكام:

يحكم المباراة حكم أول وحكم ثان ومسجل وحكام خطوط يراوح عددهم من ٢- ٤ ولكل من هؤلاء مهامه التي حددها قانون اللعبة[1].

بعض القوانين:

في حال وجود أربعة لاعبين تكون المباراة إلى خمس وعشرين نقطة ويتبادل الفريقان أماكنهم كل عشر نقاط، وإذا كانوا خمسة لاعبين فتكون المباراة إلى واحد وعشرين نقطة ويتبادل الفريقان أماكنهم كل سبع نقاط، وإذا كان اللاعبين ستة فتكون المباراة إلى خمس عشر نقطة ويتم استبدال الأماكن كل خمس نقاط، ويتم تبديل الأماكن في الحالات السابقة كلها دون أخذ استراحة، ويجب على لاعبي كل فريق استبدال أماكنهم بعد كل إرسال، وفي أثناء اللعب لا يجوز للكرة أن تتعدى حدود الملعب، وعلى اللاعب أن لا يلمس الشبكة بأي جزء من جسده أو ملابسه ولا يعتبر خطأ إذا اصطدمت الكرة بالشبكة من غير قصد، يمكن للكرة أن تلمس أي جزء من الجسم ولكن لا يمكن ردها أو إرسالها إلا عن طريق اليد أو الذراع، ويمكن للفريق أن يلمس الكرة ثلاث مرات متتالية مع العلم أن رد الكرة في المرة الأولى يعتبر اللمسة الأولى ويحق للاعب الذي رد الكرة أن يضربها مرة أخرى ولكن في هذه الحالة يبقى للفريق لمسة واحدة فقط لإرسالها إلى الخصم وإلا اعتبرت نقطة عليهم.

الكرة الطائرة: volleyball

الكرة الطائرة volleyball رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسّم بوساطة شبكة، والهدف منها هو إرسال الكرة من فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب الفريق المنافس ومنع ذلك عليه، ولكل فريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة إلى ملعب الخصم، ولا تحتسب لمسة الصد الأولى.

---

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

في عام ١٨٩٥ ابتكر الأمريكي وليام مورغان William Morgan هذه اللعبة نشاطاً ترفيهياً لرجال الأعمال ووسيلة لإنقاص الوزن وأطلق عليها اسم منتونت Mintonette، وهي تناسب الجو البارد، ويشارك فيها أكبر عدد ممكن من اللاعبين في مساحة صغيرة، وتمارس في أوقات الفراغ، في البدايات وضعت شبكة لصيد السمك في وسط ملعب التنس واستعملت كرة تشبه كرة السلة لكنها أقل وزناً، وأصبح اللاعبون يتبادلون الكرة من فوق الشبكة بضربها باليدين وكان يسمح بلمس الكرة للأرض، ولاحظ وليام مورجان أن الكرة المستخدمة ثقيلة على المشاركين، فوضع تصميماً لكرة جديدة تشبه الكرة الحالية.

في عام ١٨٩٦ دُعي البروفسور هالستيد Halistead لمشاهدة إحدى المباريات فاقترح تغيير اسم اللعبة فأصبح اسمها volleyball (فولي بول) بدلاً من منتونت، ولازال هذا الاسم إلى هذا اليوم.

في عام ١٨٩٥ كانت مساحة الملعب (١٥×٧.٥) متراً وكان ارتفاع الشبكة ١٨٣سم وعدد اللاعبين غير محدد، ويعاد الإرسال مرتين كما يحدث في لعبة التنس الأرضي، ويتبادل الفريقان الكرة كل ثلاث نقاط، وتعد الكرة خارج الملعب إذا لمست الخطوط المحددة للملعب، وصحيحة إذا لمست أي شيء خارج الملعب وعادت إليه.

في عام ١٩٠٠ خرجت اللعبة من الولايات المتحدة إلى كندا وأصبح قانون اللعبة أكثر وضوحاً فحددت نقاط الشوط بـ ٢١ نقطة وارتفاع الشبكة ٢١٣سم، وعدت الكرة صحيحة إذا لمست خطوط الملعب، وخطأ إذا لمست أي شيء خارج الملعب.

في عام ١٩٠٥ وصلت اللعبة إلى كوبا وفي عام ١٩٠٦ دخلت الصين.

في عام ١٩١٢ صار دوران اللاعبين عند الإرسال من قواعد اللعبة.

في عام ١٩١٦ صدر قانون اللعبة كاملاً.

في عام ١٩١٧ دخلت اللعبة فرنسا وأصبح ارتفاع الشبكة في منتصفها ٢٤٣سم

في عام ١٩١٨ دخلت اللعبة إيطاليا وحُدِّد عدد لاعبي كل فريق بستة.

في عام ١٩٢٠ رُسم خط المنتصف تحت الشبكة، وبعد عامين حُددت ثلاث لمسات فقط للفريق لينقل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس، وبعد عام وصلت اللعبة إلى شمالي إفريقيا فدخلت مصر وتونس والمغرب.

في عام ١٩٢٨ أُسس أول اتحاد للكرة الطائرة في أمريكا وكان يشرف على اللعبة في ١٣ ولاية.

في عام ١٩٣٤ بدأ تنظيم اللعبة دولياً إذ شكّلت لجنة للكرة الطائرة ضمن الاتحاد الدولي لكرة اليد، وفي عام ١٩٣٥ أُقيمت أول مباراة دولية بين الاتحاد السوفييتي (سابقاً) وأفغانستان ١٩٣٥.

في عام ١٩٣٦ قُدم اقتراح في أثناء الألعاب الأولمبية في برلين لتنظيم اتحاد دولي خاص باللعبة، وتأسس فعلاً عام ١٩٤٧ في أول اجتماع للجمعية العمومية عقد في باريس وشارك فيه ١٤ دولة هي: بلجيكا، البرازيل، مصر، تشيكوسلوفاكيا (سابقاً)، فرنسا، المجر، إيطاليا، بولندا، البرتغال، رومانيا، الأوروغواي، يوغوسلافيا (سابقاً)، هولندا، الولايات المتحدة الأمريكية، واختيرت باريس مقراً للاتحاد الدولي وانتُخب الفرنسي بول ليبو Paul Libaud أول رئيس له، ووحِّدت جميع قوانين اللعبة فصارت قانوناً خاصاً يعتمد أساساً على القانون الأمريكي، وهو قريب من القانون الحالي.

ونُظمت أول بطولة أوروبية للرجال في مدينة روما بإيطاليا عام ١٩٤٨ وفازت بها تشيكوسلوفاكيا.

في عام ١٩٤٩ أُقيمت أول بطولة عالمية للرجال وأول بطولة أوروبية للسيدات، ونُظمتا معاً في مدينة براغ وفاز الاتحاد السوفييتي بالبطولتين.

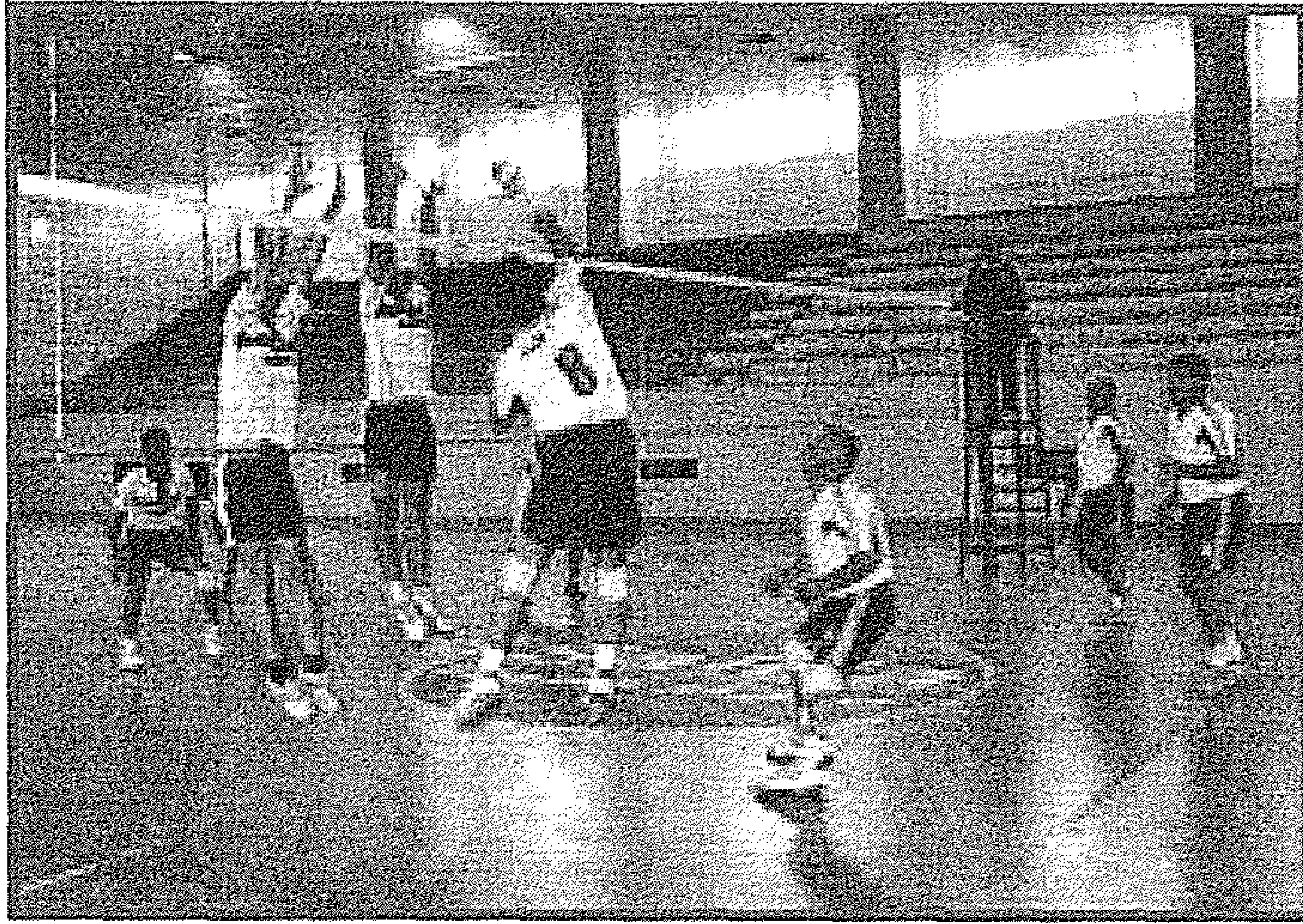
في عام ١٩٥٢ أقيمت أول بطولة عالمية للسيدات وثاني بطولة عالمية للرجال في مدينة موسكو وفاز الاتحاد السوفييتي باللقبين.

في عام ١٩٥٩ عُقد مؤتمر دولي للعبة في بودابست واستقر فيه قانون اللعبة، وحُددت نقاط كل شوط بـ ١٥ نقطة وعدد الأشواط خمسة، ويفوز الفريق الذي

يحرز ثلاثة أشواط منها، وحدد طول الملعب بـ ١٨ متراً وعرضه بـ ٩ أمتار، فيما بقي ارتفاع الشبكة للرجال ٢٤٣سم وللسيدات ٢٢٤سم وعرضها متر واحد.

في عام ١٩٦٤ دخلت الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية لأول مرة في طوكيو، وفاز السوفييت ببطولة الرجال واليابان ببطولة السيدات، وعُدّلت إثر هذه الدورة ١١ مادة في قانون اللعبة، أبرزها السماح للاعب الصد لمس الكرة مرة ثانية بعد الصد مباشرة إذ يعد ذلك لمسة واحدة.

وفي أولمبياد لوس أنجلوس عام ١٩٨٤ انتُخب المكسيكي روبن أوغوستا رئيساً جديداً للاتحاد الدولي، واعتمدت الكرة الطائرة الشاطئية أحد نشاطات الاتحاد الدولي، ودخلت عام ١٩٩٦ لأول مرة الألعاب الأولمبية في أولمبياد أتلانتا.



في عام ١٩٨٦ ظهرت طريقة احتساب النقاط بطريقة تداول الكرة بالشوط الحاسم.

في عام ٢٠٠٠ طرأ تعديل على قانون اللعبة فأصبح حساب النقاط بتداول الكرة لكل المباراة وليس فقط للشوط الحاسم، وأصبح عدد نقاط الشوط ٢٥ نقطة بدلاً من ١٥، وسُمح بضرب الكرة بالرجل، وتم تغيير لون الكرة من الأبيض إلى الأصفر والأزرق، واعتمد (الليبرو Libero) اللاعب الحر تعديلاً على القانون أيضاً، وهو لاعب موهوب بالاستقبال والدفاع، مهمته الأساسية تعزيز القدرة

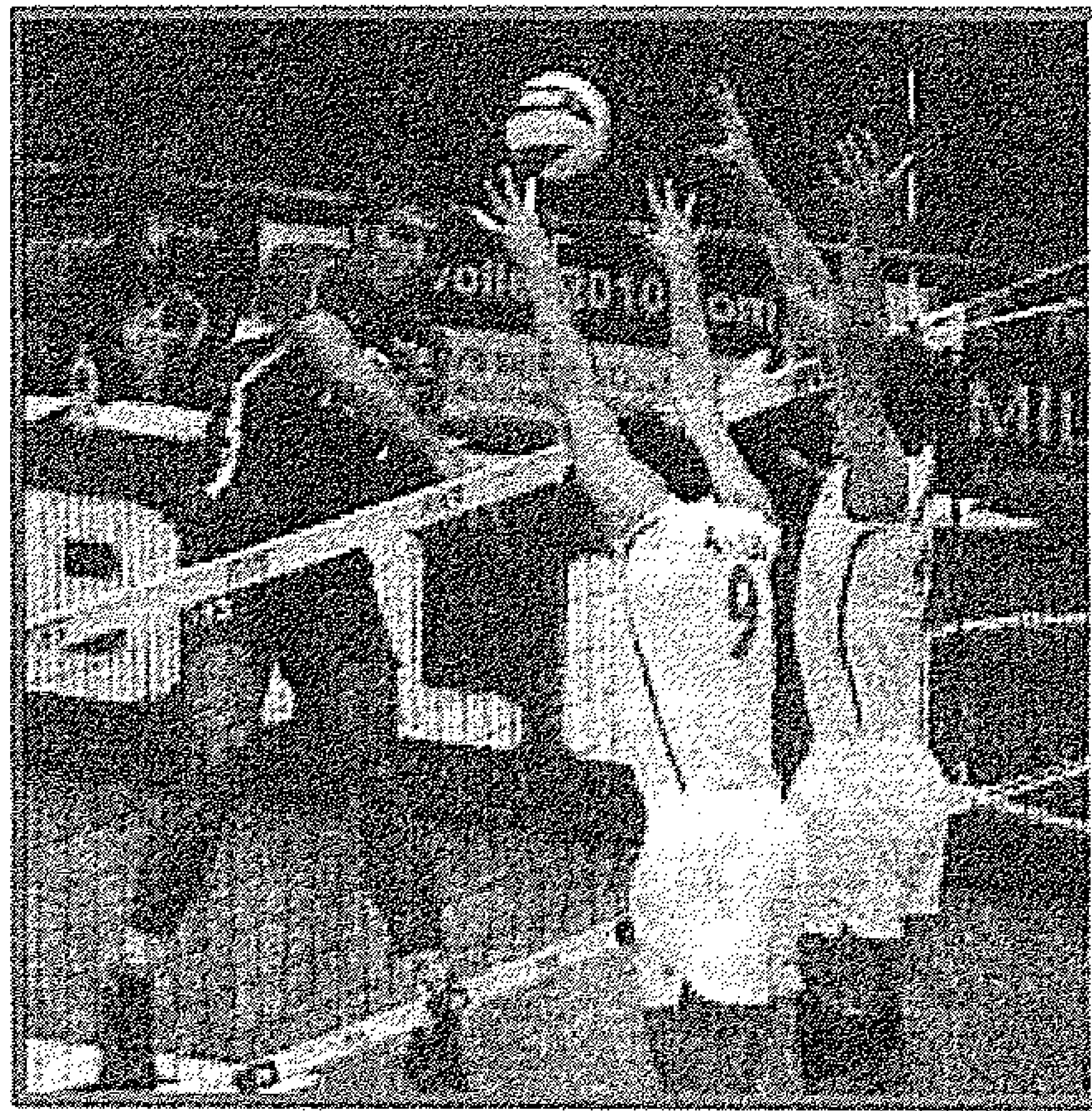
الدفاعية وذلك بعدما تطورت مهارة المهاجمين وبلغت سرعة الضربة الساحقة عند بعضهم ١٢٠كم/ سا وكان ضرورياً أن يلحق المدافع بالكرة في ١٢٪ من الثانية.

طريقة اللعب واحتساب الفوز:

توضع الكرة في الملعب بالإرسال، إذ تضرب بوساطة المرسِل فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس، ويستمر التداول حتى يتم إسقاطها على الملعب أو تذهب خارجاً أو يخفق الفريق في إعادتها بصورة صحيحة، ويحرز الفريق الفائز بالتداول نقطة، وعندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول فإنه يكسب نقطة والحق في الإرسال ويدور لاعبوه مركزاً واحداً في اتجاه عقارب الساعة، وتحتسب النقاط في الحالات الآتية:

- ارتطام الكرة بنجاح في ملعب المنافس.
- ارتكاب الفريق المنافس خطأً.
- معاقبة الفريق المنافس بإنذار.

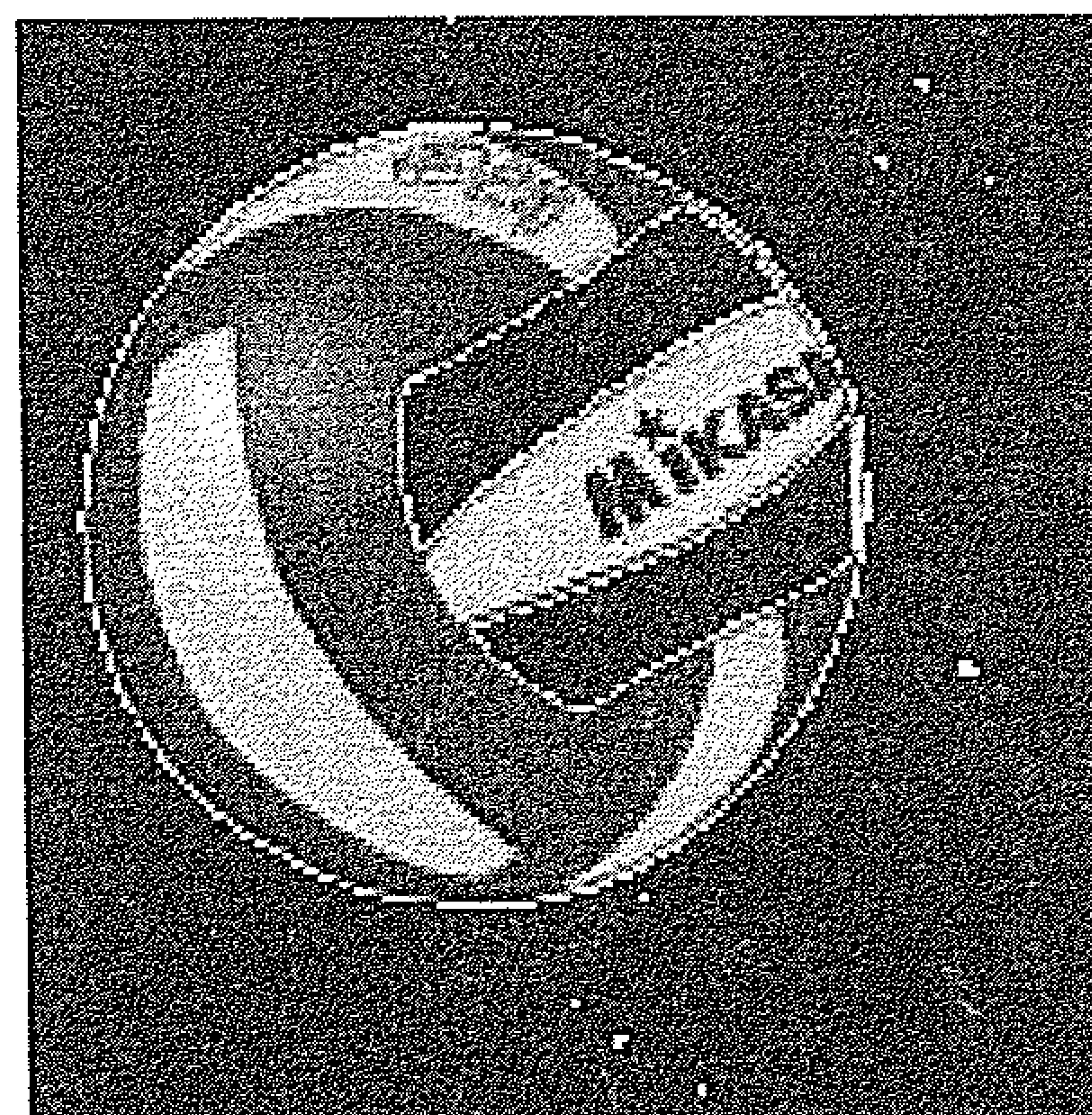
ويفوز بالشوط الفريق الذي يسجل ٢٥ نقطة أولاً على أن يكون متقدماً بنقطتين على الأقل، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط من أصل خمسة، وفي حالة التعادل ٢- ٢ يلعب الشوط الخامس إلى ١٥ نقطة بتقدم نقطتين على الأقل أيضاً.

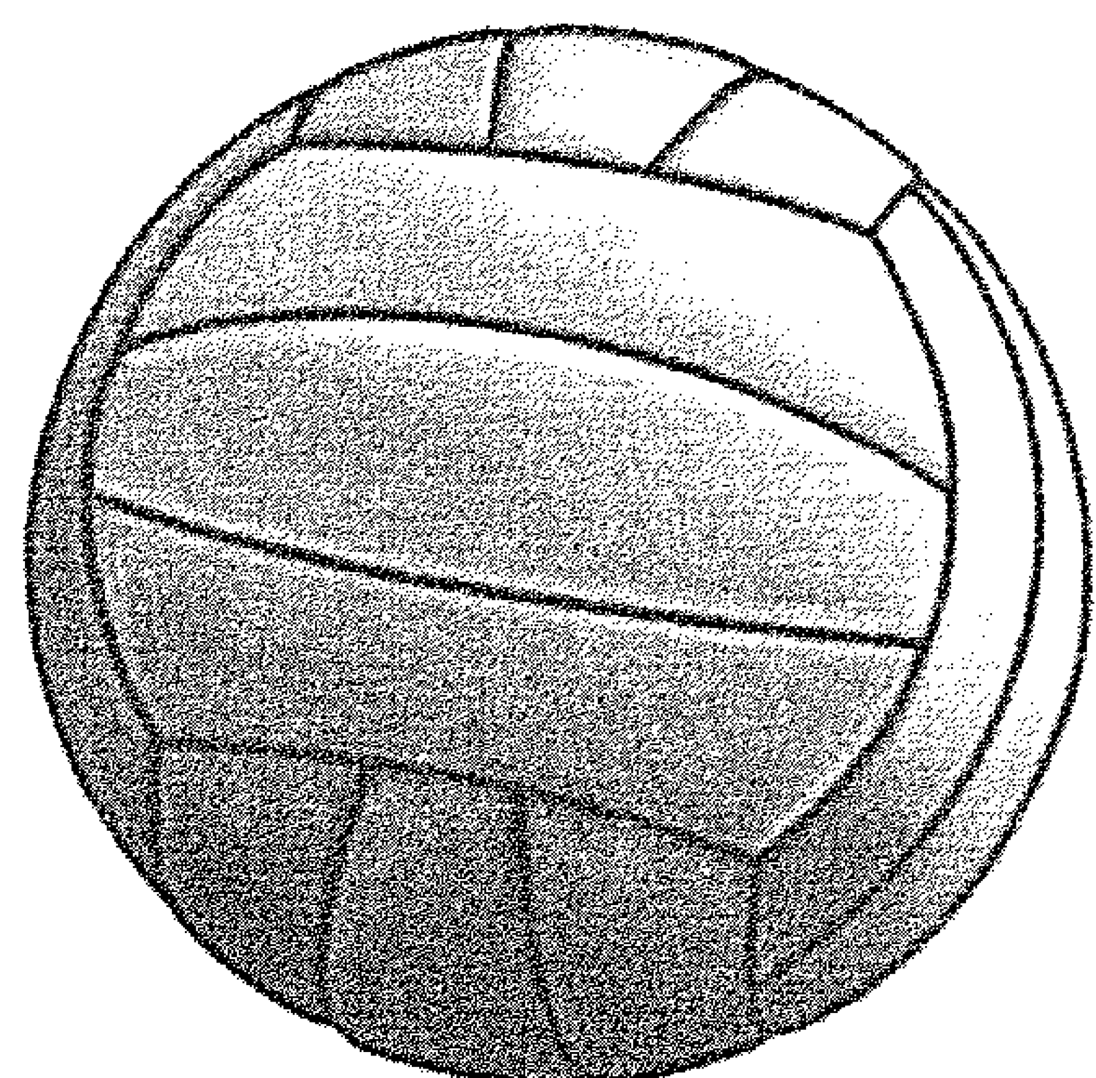


حائط الصد في الكرة الطائرة

الكرة:

الكرة مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي، بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة، لونها فاتح أو من عدة ألوان، ومحيطها ٦٧سم ووزنها ٢٦٠- ٢٨٠ غراماً.





٢٠٦-٢١٣ مم

الكرة الطائرة

تجهيزات اللاعبين:

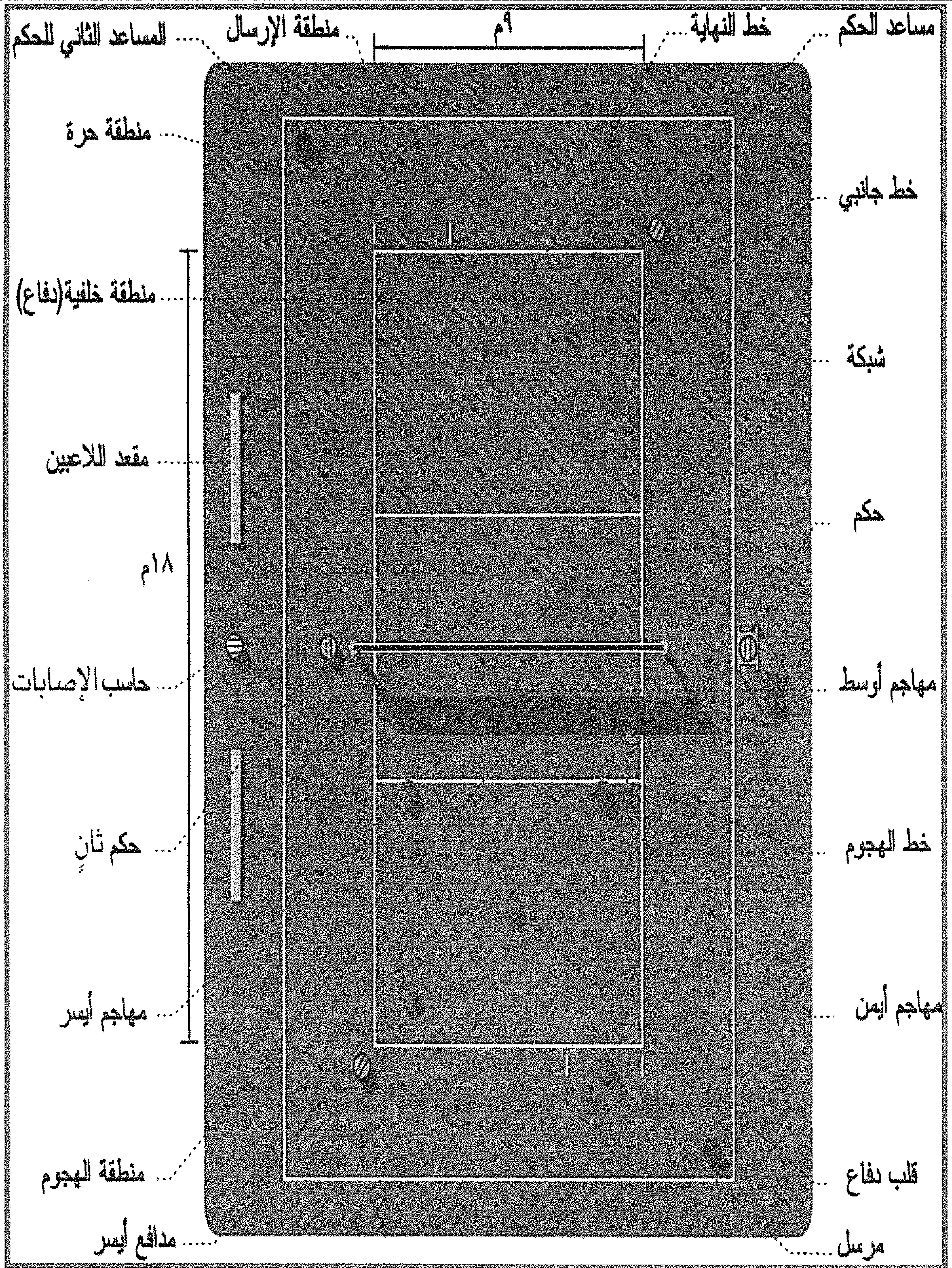
تتكون أدوات اللاعبين من قميص وسروال قصير وجوارب متماثلة بالتصميم واللون- عدا اللاعب الليبرو- وحذاء مطاطي خفيف من دون كعب.

الملعب:

مستطيل الشكل طوله ١٨ متراً وعرضه ٩ أمتار، وأرضه مستوية وتكون من الإسمنت أو الخشب أو البلاستيك تقسمه شبكة عرضها متر واحد وارتفاعها عن الأرض يختلف وفقاً لأعمار اللاعبين، وهي محمولة على قائمتين، ويبتعد العمودان عن خط المنتصف من كلا الجانبين متراً واحداً، ومن الضروري وجود منطقة حرة حول الملعب عرضها خلف منطقة الإرسال في الجهتين ٣- ٨ أمتار وفي الجهتين الجانبيتين ٣- ٥ أمتار(١).

---

(١) رامي حمد، الموسوعة العربية.



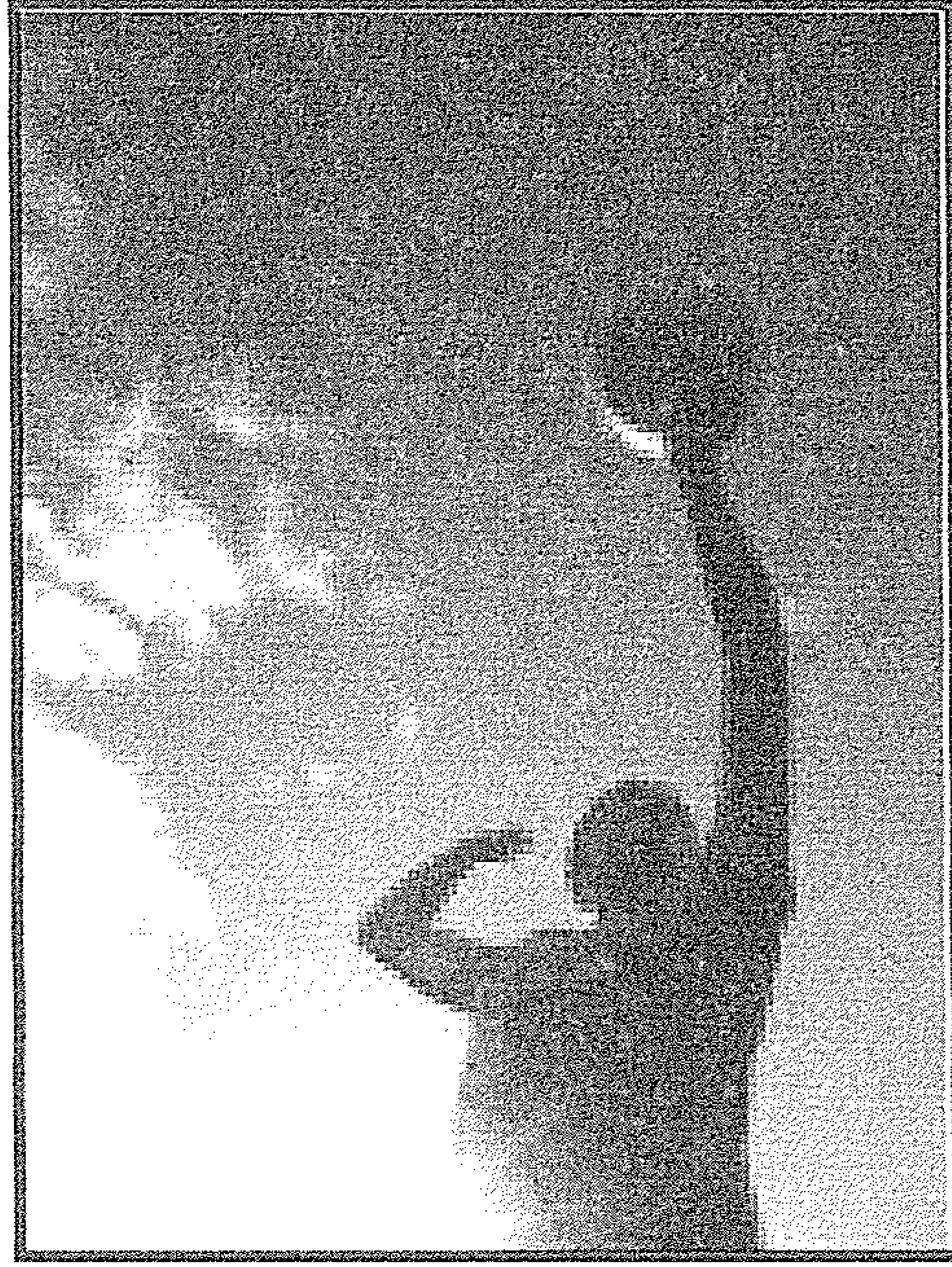
مخطط ملعب الكرة الطائرة

قواعد اللعبة:

تشكيلة الفريق: يتكون فريق الكرة الطائرة من ١٢ لاعباً، ٦ يلعبون و ٦ احتياط، ومدرب ومساعد مدرب، ومدرب لياقة، وطبيب رياضي.

قيادة الفريق: يعتبر كابتن الفريق والمدرب، مسؤولين عن أسلوب لعب وتصرفات الفريق عموماً.

الأخطاء: يحسب فاول أو خطأ على الفريق عندما يقوم أي من أعضائه بتصرف مخالف لقواعد اللعبة، أو مناف للأخلاق الرياضية، ويكون الحكم مسؤولاً عن تقييم درجة الخطأ، وإذا تم ارتكاب خطأين أو أكثر بالتعاقب، فيحتسب الخطأ الأول فقط، وإذا ارتكب أي من الفريقين خطأين أو أكثر بشكل متزامن فيتم احتساب خطأ مزدوج ضده، ويُعاد الإرسال.



ويحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة من ساحته إلى ساحة خصمه ولم يستطع الخصم ردها، ويواصل الإرسال إلى أن يستطيع الفريق الخصم رد الكرة ويحصل على نقطة وينتقل الإرسال إليه، ويفوز الفريق بالشوط (عدا الشوط الخامس الحاسم)، إذا حصل على ٢٥ نقطة وبتقدم لا يقل عن نقطتين، مثلاً (٢٥- ٢٣)، وفى حالة تعادل الفريقين ٢٤- ٢٤ لكل منهما، يستمر شوط المباراة إلى أن يتقدم احد الفريقين بالنقطتين المطلوبتين، ويفوز (٢٦- ٢٤) أو (٢٧- ٢٥)، على سبيل المثال، وللفوز بالمباراة، يتعين على أحد الفريقين أن يفوز بثلاثة أشواط،

وإذا تعادل الفريقان ٢- ٢، فتحسم المباراة باللجوء إلى شوط خامس حاسم من ١٥ نقطة، ويتعين أن يتقدم الفائز بنقطتين على الأقل.

أنواع الضرب الساحق بالكرة الطائرة:

للضرب الساحق بالكرة الطائرة أنواع عدة هي:

١- الضربات الساحقة المواجهة.

٢- الضربات الساحقة المواجهة بالدوران.

٣- الضربات الساحقة بالرسغ.

٤- الضربات الساحقة الخاطفة.

٥- الضربات الساحقة بالخداع.

٦- الضربات الساحقة الخاطفة أو السريعة (الصاعدة).

١ - الضربات الساحقة المواجهة:

تتم هذه الضربة الساحقة بانقباض العضلة المستقيمة البطنية وكذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف والذراع، وتتم عملية ضرب الكرة في السطح العلوي أو السفلي إذ تغطي اليد الكرة لإكسابها حركة دوران بمرجح الذراع بكامله في أثناء الضرب وتكون زاوية الذراع قائمة بين الساعد والعضد لإحراز اكبر قوة وراء الضربة الساحقة.

٢ - الضربات الساحقة المواجهة بالدوران:

تتم هذه الضربة الساحقة بدوران قليل في إثناء عملية الاقتراب ويقوم اللاعب بلف هيّن لكتف اليد الضاربة في أثناء الاستعداد لأداء الضربة ثم تتبع الذراع بحركة تتابع في اتجاه الدوران.

٣ - الضربات الساحقة بالرسغ:

تتم هذه الضربة الساحقة عندما يكون اللاعب في حالة تأهب كاملة لأداء الضربة ثم تبدأ بمفاجأة الخصم وذلك بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وأداء الضربة بالرسغ حتى يتمكن من تنفيذها بدقة متناهية في أي مكان يريده اللاعب وتؤدى هذه الضربة أما بدوران الكرة أو بدون دورانها.

٤ - الضربة الساحقة الخاطفة:

تختلف الضربة الساحقة الخاطفة عن الضربة الساحقة بالرسغ، ويرجع ذلك إلى طبيعة أدائها وكيفية تنفيذها، وكذلك إلى طريقة الاقتراب لتنفيذ الضربة، فالاقتراب لأداء الضربة الساحقة الخاطفة غالباً ما يكون موازياً للشبكة أو مائلاً إليها، ويكون الارتقاء والوثب أما بقدم واحدة أو بكلا القدمين، أما حركة الذراع الضاربة فتكون متأرجحة جانباً في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه لتقابل الكرة فوق الرأس.

وفي أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضربة وغالباً ما يكون الهبوط مواجهاً للشبكة، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات وأقواها وكذلك من أكثرها خداعاً للفريق المنافس.

٥ - الضربة الساحقة بالخداع:

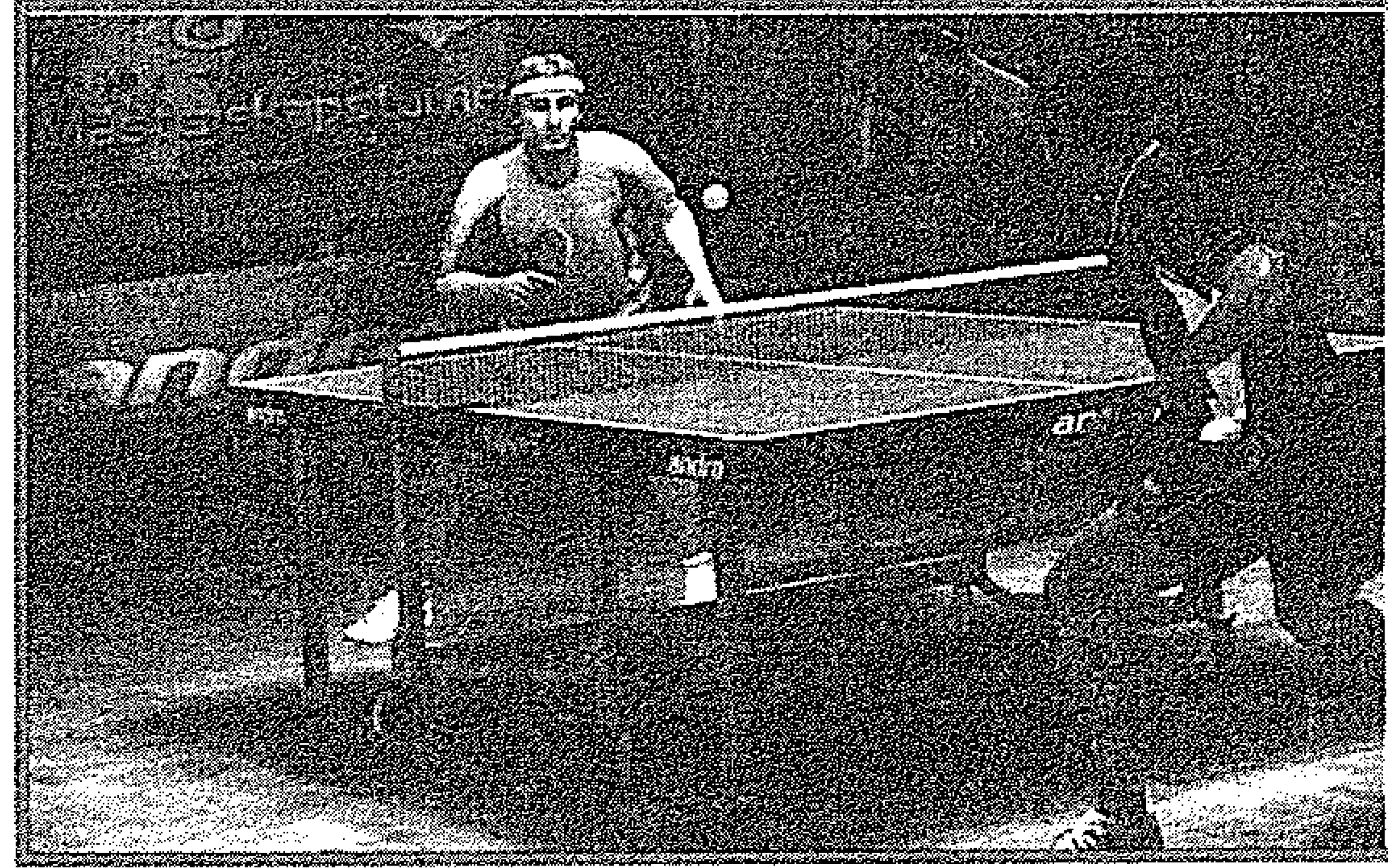
تتم هذه الضربة الساحقة بالخداع بعد تأهب اللاعب لتنفيذ أحدى أنواع الضربات الهجومية بقوة وبُعد وصولاً إلى أعلى نقطة بعد نهاية الدفع وقد لاحظ حائط صد الفريق المنافس بحكم التنفيذ فيلجأ لتنفيذ الضربة الساحقة بالخداع وتتم بلمس الكرة من أسفل نقطة لها وبأصابع اليد لتعمل الكرة قوس فوق حائط الصد وتسقط الكرة خلفه مباشرة.

٦ - الضربة الساحقة الخاطفة (السريعة):

تتم هذه الضربة مثل الضربة الساحقة المواجهة حينما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي ٣٠- ٥٠ سم حسب طول اللاعب وتتم بخطوات اقتراب قصيرة سريعة لحظة تنفيذ المناولة ويقوم اللاعب المنفذ للضربة لحظة صعود الكرة، ولذلك تعد من أقوى وأصعب الضربات الهجومية المنفذة من قبل الفريق المهاجم في الوقت الذي يصعب على الفريق المنافس تكوين حائط الصد لها لأنها من الضربات السريعة المفاجئة[(١)].

(١) الدكتورة ناهده الدليمي جامعة بابل- كلية التربية الرياضية. الأكاديمية الرياضية العراقية، ٢٠١٠.

كرة الطاولة : table tennis



لقطة من مباراة كرة الطاولة

كرة الطاولة table tennis لعبة جميلة وسهلة تمارس من قبل الجنسين ولجميع الأعمار، وهي تلعب بطريقة "الفردي" بين لاعبين أو "الزوجي" بين أربعة لاعبين، وذلك باستخدام مضارب لتقاذف كرة صغيرة وخفيفة على جانبي طاولة تتوسطها شبكة، وهدف اللعبة توجيه الكرة إلى جهة الخصم بحيث لا يستطيع إعادتها إلى الجهة المواجهة، اختلفت الآراء حول منشأ هذه اللعبة، فبعضهم يردها إلى شرقي آسيا، ثم قام البريطانيون في القرن التاسع عشر بنقلها من الهند إلى أنحاء العالم، ومنهم من يقول: إن أصلها فرنسي، وهي مشتقة من لعبة قديمة اسمها لعبة التفاحة التي انتشرت في فرنسا في القرن الخامس عشر.

وكجميع الألعاب تبدأ ممارستها بسيطة، ووسائلها بدائية، فقد بدأت هذه اللعبة بالاعتماد على طاولة المائدة، وكان كف اليد هو المضرب، ثم استخدمت المضارب المصنوعة من الخشب، في حين استخدم الخيط بدلاً من الشبكة في البداية، أما الكرة فكانت من المطاط.

في عام ١٨٧٧ عاد جيمس جيب James Jibb بطل سباق الضاحية الإنكليزي من رحلة إلى الولايات المتحدة ومعه مائة كرة من مادة السلولوبين التي تستخدم في لعب الأطفال، وذلك ليحاول استخدامها بدلاً من الكرة المطاطية، وتكللت محاولته بالنجاح مما أعطى هذه اللعبة صوت (بنج- بونج)، وبعد تشاوره مع صديقه جون جاك صاحب مصنع ألعاب الأطفال والأدوات الرياضية قررا إطلاق

اسم (بنج- بونج) ping pong عليها بدلاً من اسمها القديم كوسيما، ثم باع الاستثمار لشركة باركر إخوان في الولايات المتحدة الأمريكية باسم "بنج- بونج".

انتشرت اللعبة بدءاً من عام ١٩٢٧ في أوساط الأغنياء لكلفتها الباهظة في تلك الفترة، وكان شوط المباراة من ٥٠ نقطة، وبعد وضع قانون للعبة أصبح من ٢١ نقطة، وبدعوة من رئيس الاتحاد الألماني غيورغ لهمان Georg Lehmann تأسس في برلين عام ١٩٢٦ أول اتحاد دولي لكرة الطاولة، وانتخب أوبر منغو Ohber Mengo أول رئيس له، وأقيمت في لندن في العام نفسه أول بطولة رسمية، وكانت السيطرة في ذلك الوقت للهنغار وللأوربيين عموماً، وبرز اسم الهنغاري فكتور بارنا Victor Barna كأحسن بطل للعالم.

في عام ١٩٥٢ اكتشف المطاط المحبحب، واستعمل لتغطية وجهي المضرب مما أكسب اللاعبين إمكانيةً أفضل للتحكم بالكرة وإعطائها دوراناً وسرعة، واكتسب اللاعبون بذلك مهارات جديدة، وارتفع مستوى اللعبة، وامتد انتشارها إلى الشرق الأقصى وخاصة اليابان والصين وكوريا وهونغ كونغ، وأقيمت في عام ١٩٥٢ أول بطولة في بومباي في الهند، واستخدم المضرب الإسفنجي أول مرة من قبل اليابانيين، وكان ذلك سبباً لفوز بطلهم سانتو Santo، وأقيمت أول بطولة للعالم عام ١٩٧٣ في كوريا الجنوبية بمشاركة ٢٠٠ لاعب ولاعبة من ٢٢ دولة، وكانت مصر أول دولة عربية تشارك في هذه اللعبة رسمياً، في حين تأسس الاتحاد السوري لكرة الطاولة عام ١٩٥٤، وأقام بعدها أول بطولة عربية بدمشق عام ١٩٥٦.

أدوات اللعبة:

مكان اللعب: ملعب طوله ١٤ متراً، وعرضه ٦ أمتار، تتوسطه طاولة، ويترك مسافة بين الطاولة والجدار الخلفي تتيح للاعب حرية الحركة إلى الأمام والخلف، ومسافة أقل منها على الجوانب وذلك وفقاً لما تم تحديده في القانون الدولي.

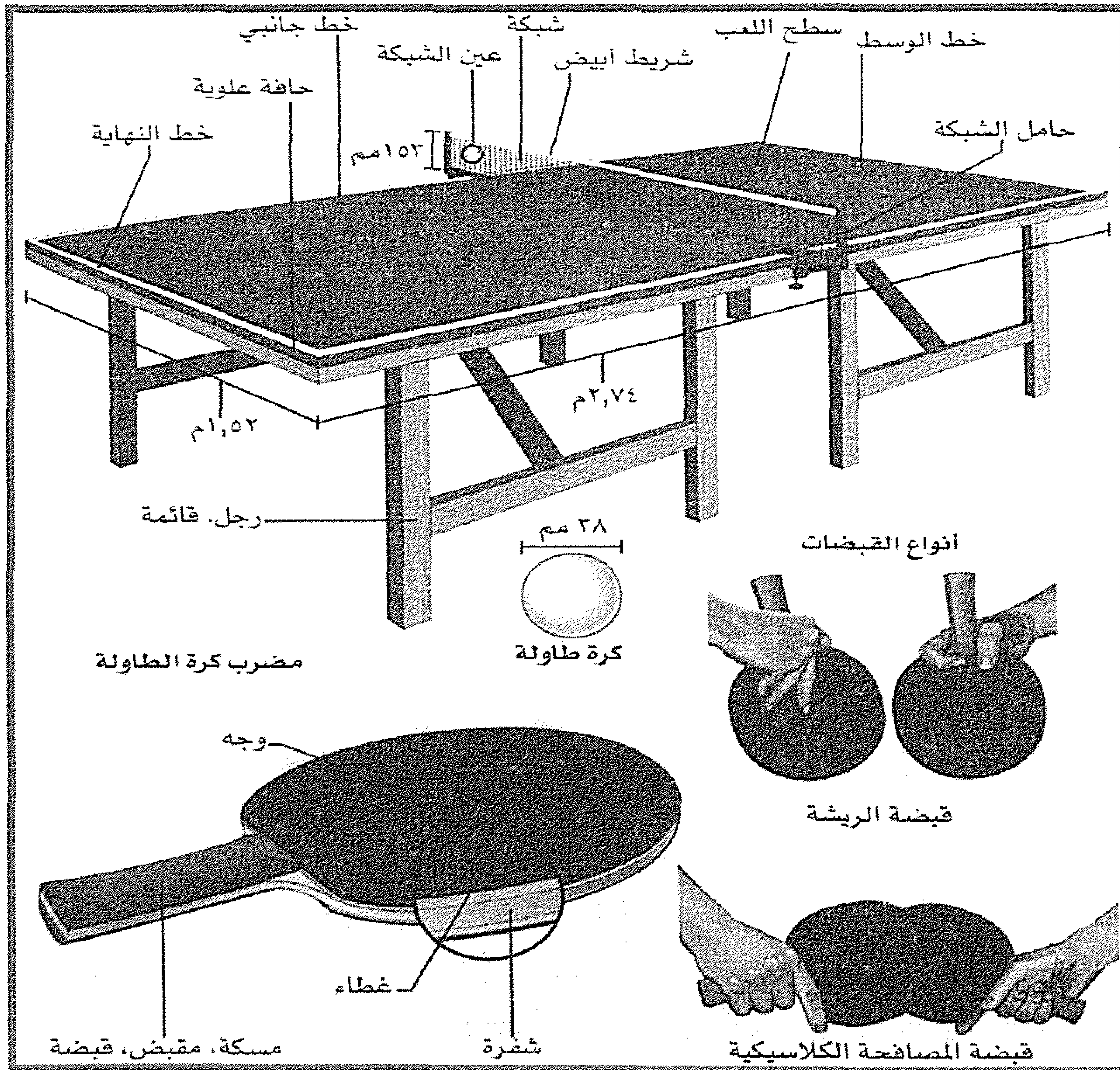
الطاولة: طولها ٢٧٤سم، وعرضها ١٥٢سم، وارتفاعها ٧٦سم، تنصفها شبكة إلى قسمين متساويين، ويمكن تصنيعها من أي مادة تحقق ارتداداً للكرة مقداره (٢٢- ٢٥) سم عند إسقاطها من ارتفاع (٣٠.٥) سم، وغالباً يستخدم

الخشب المعالج لصنعها، ويكون سطحها مطلياً بلون داكن غير لماع، ويفضل الأخضر، تحيط به خطوط بيضاء بعرض ٢سم، وفي مباراة الزوجي يقسم السطح إلى نصفين طولاً بوساطة خط أبيض بعرض ٣مم.

الشبكة: مصنوعة من القماش المشبك، ويبلغ عرضها ١٨٣سم، منها ١٥٢سم فوق الطاولة و١٥.٥سم بروز من كلا الجهتين يميناً ويساراً، وارتفاعها ١٥.٢٥سم، تثبت على جانبي الطاولة في المنتصف بوساطة حوامل معدنية، ويوضع شريط أبيض ضيق على الحافة العليا للشبكة لتسهيل الرؤية والدلالة.

الكرة: قطرها ٤٠مم، ووزنها ٢.٧ غرام مصنوعة من مادة السيلولوزا ومن مواد بلاستيكية مشابهة، لونها أبيض، ثم أصبح برتقالياً غير عاكس للضوء.

المضرب: يمكن أن يكون من أي حجم أو شكل أو وزن، ويكون جسمه صلباً، ويُغطى جانب جسمه بطبقة من المطاط لا يزيد سمكها على ٢مم.



أدوات لعبة كرة الطاولة

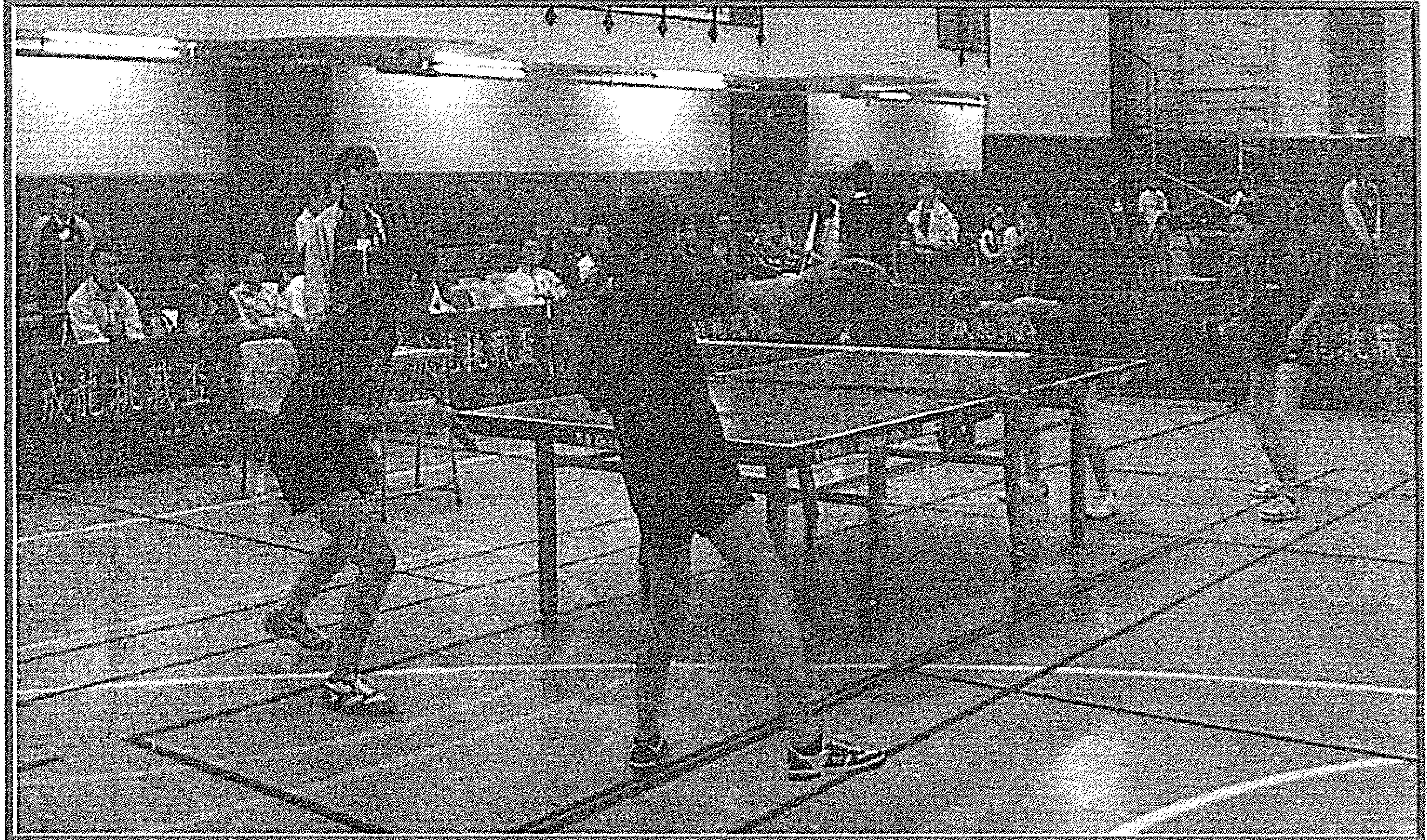
نظام اللعب:

بسبب التطور الكبير الذي طرأ على الأداء الفني للاعبين وبسبب زيادة سرعة اللعب فقد قام خبراء اللعبة العالميون ببعض التعديلات على مواد القانون، فأصبح الشوط من ١- ١١ بدلاً من ١- ٢١، وأصبح الفوز بالأشواط: اثنان من ثلاثة، أو ثلاثة من خمسة كما طرأ تعديل على حجم الكرة بحيث أصبح قطرها ٤٠مم بدلاً من ٣٨مم، ووزنها ٢,٧غ بدلاً من ٢,٥غ، وذلك للتخفيف من دوران الكرة وسرعتها في أثناء القذف ولتحقيق المتعة للمشاهدين.

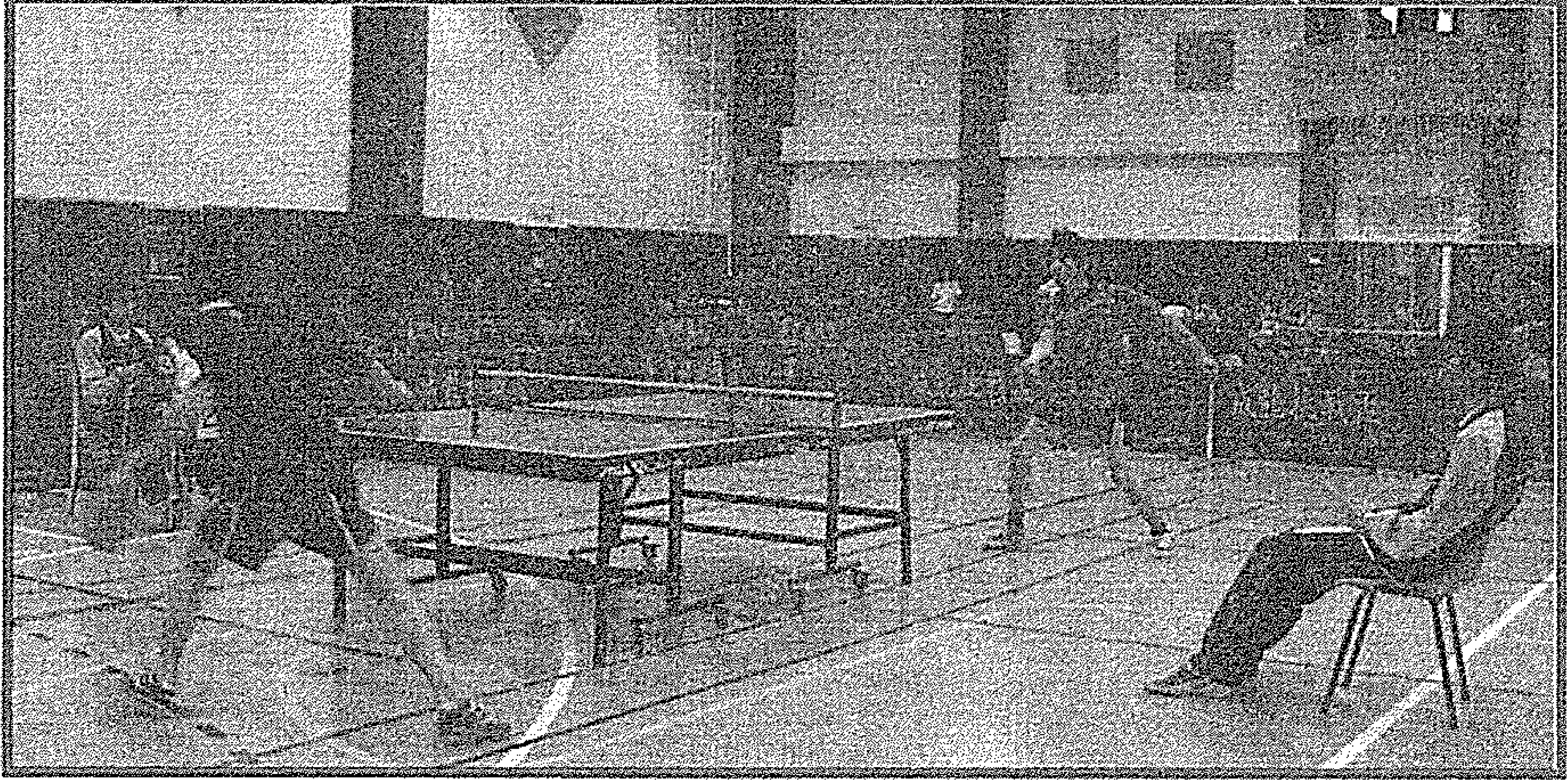
١- مباريات الفرق: يتكون الفريق من ثلاثة لاعبين، يلعب كل منهم مع اللاعبين في الفريق الآخر وفق جدول خاص للمباراة، ويعد الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط من أصل خمسة فائزاً.

٢- مباريات الزوجي: وهي أنواع: زوجي الرجال، زوجي السيدات، الزوجي المختلط، ويفوز الزوجي الذي يحرز ثلاثة أشواط من أصل خمسة.

٣- مباريات الفردي: تجري المباراة بين لاعبين، ويفوز من يحرز أربعة أشواط من أصل سبعة، وأحياناً ثلاثة أشواط من أصل خمسة تبعاً لنظام البطولة.



مباراة الزوجي في كرة الطاولة



تمركز الحكام في كرة الطاولة

تبدأ المباراة باختيار اللاعب الذي يفوز بالقرعة، ليكون البادئ في اللعب، ويتم تبديل الإرسال بين اللاعبين في كل نقطتين، ويتبادل اللاعبان الأماكن بعد كل شوط، وفي منتصف الشوط الفاصل في حين التعادل، ويحق للاعب دقيقة استراحة بين الشوط والآخر، كما يحق له طلب وقت مستقطع مرة واحدة طوال المباراة لمدة دقيقة واحدة[1].

كرة العصا المعقوفة (لكروس): lacrosse

عرف الهنود الحمر في أمريكا الشمالية رياضة كرة العصا المعقوفة أو لكروس lacrosse، ومارسوها على نطاق محدود إلى أن اكتشفها جاك كارتييه Jacgues Cartier وقام بنشرها بعد أن أسس أندية خاصة لممارستها، فعمت هذه الرياضة كلاً من القارة الأمريكية وأوربا خاصة، ودخلت الألعاب الأولمبية أعوام ١٩٠٤ و١٩٠٨ و١٩٢٨ و١٩٣٢ و١٩٤٨ فقط وبعدها لم تعد ضمن الألعاب الأولمبية، ويشرف على هذه الرياضة الاتحاد الدولي للكروس International Lacrosse Federation الذي أُسس عام ١٩٧٤ ويتألف من ١٤ عضواً أصيلاً و٦ أعضاء غير أصلاء.

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

تلعب رياضة لكروس من قبل فريقين يتكون كل منهما من عشرة لاعبين (١٢ لاعبة عند السيدات)، ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الفريق الآخر أو منعه من التسجيل في مرماه، ويقوم اللاعبون بلعب الكرة بوساطة مضرب وتكون صحيحة إذا كانت محمولة أو مرمية أو متدحرجة أو مضروبة بالمضرب وبأي اتجاه كان.

الملعب:

مستطيل الشكل طوله ١٠٠م عرضه ٥٥م، محدد بخطوط بيضاء عرضها ١٠سم يسمى الضلع الطويل الحد الجانبي، والضلع القصير الحد النهائي، وتوضع مخاريط بلاستيكية مرنة حمراء أو برتقالية في الزوايا الأربع للملعب.

يقسم الملعب بخط المنتصف center line إلى قسمين متساويين كما يوجد خطان على طرفي خط المنتصف يبعد كل منهما ٣٦م عن خط المنصف و٣٢م من خط النهاية ويسميان خطي الهجوم والدفاع، كما توجد منطقة الأجنحة وتحدد بخطين موازيين للخطين الجانبيين وعلى بعد ٩١٠سم منهما ويمتد كل منهما بشكل عمودي على خط المنتصف بمسافة ٩١٠سم منه في الجهتين.

المرمى:

عرضه متران وارتفاعه متران، مصنوع من الخشب أو أنابيب معدنية مدهونة بلون برتقالي قطرها ٥سم، لكل مرمى شبكة من الحبال تثبت بالأرض على بعد ٢١٠سم خلف المرمى.

الكرة:

مطاطية محيطها ٢٠سم ووزنها ١٥٠غ يمكن أن يكون لونها أبيض أو أصفر أو أخضر أو برتقالياً.

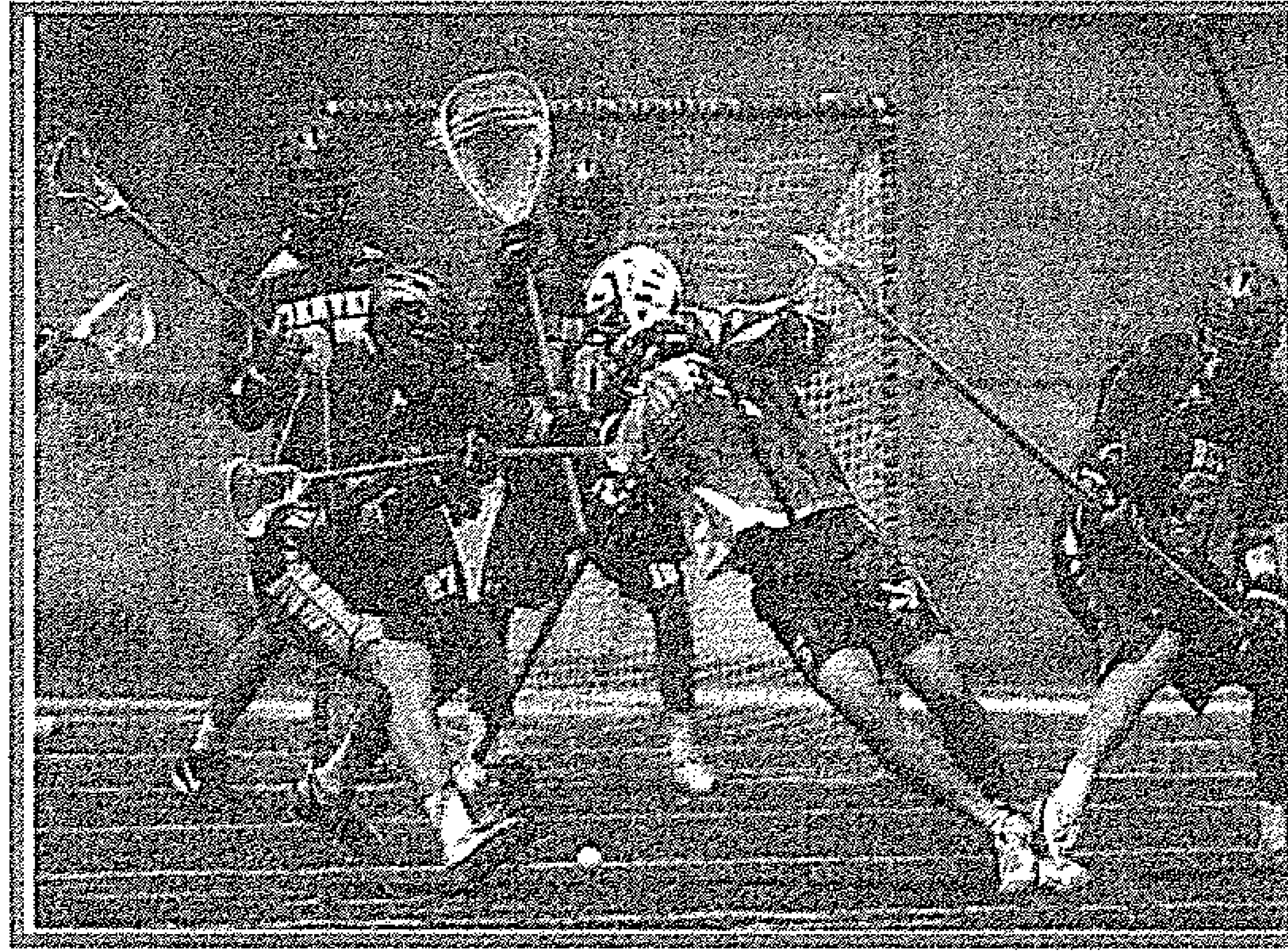
المضرب:

مصنوع من الخشب، أو الخشب المضغوط، أو المواد التركيبية، ويبلغ طول عصا المضرب القصير ١٠٢- ١٠٦سم والطويل ١٣٢- ١٨٢سم ومحيط قبضة المضرب ٨سم ويراوح عرض شبكته ١٦- ٢٥سم، أما مضرب الحارس فطوله

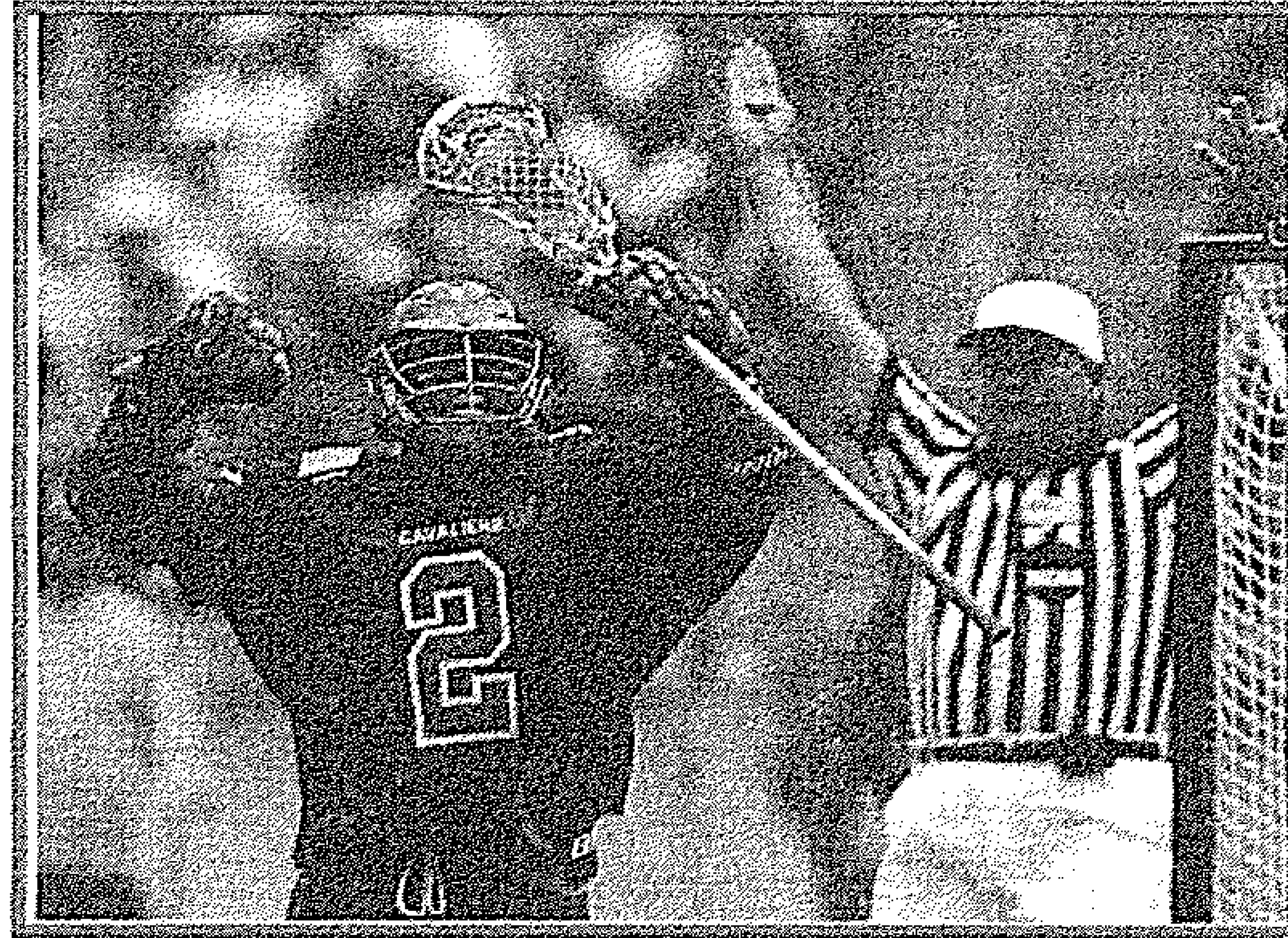
١٠٢- ١٨٢سم، وعرضه من ٢٥- ٣٠سم، الشبكة مصنوعة من الجلد أو المواد الصناعية أو اللينين linen، ولا يجوز استخدام المضارب التي يكون عمق شبكتها أو نوعها يمنع الخصم من سرقة الكرة من حاملها

التجهيزات:

يرتدي اللاعبون قفازات حماية وأحذية مطاطية وقمصان ووسادات للأكتاف والسواعد - عدا حارس المرمى فهو غير مضطر إلى ارتداء الوسائد - وترقم القمصان بطول ٢٠سم على الظهر و١٥سم على الصدر، يلزم اللاعبون بارتداء خوذة خاصة helmet لحماية الرأس، لها وسادة لحماية الذقن، وقناع للوجه face mask وواقية للأسنان mouth piece؛ وذلك لحماية اللاعبين من الإصابة، أما الحراس فيرتدون إضافة إلى ذلك حامية للصدر وأخرى للحلق throat piece.

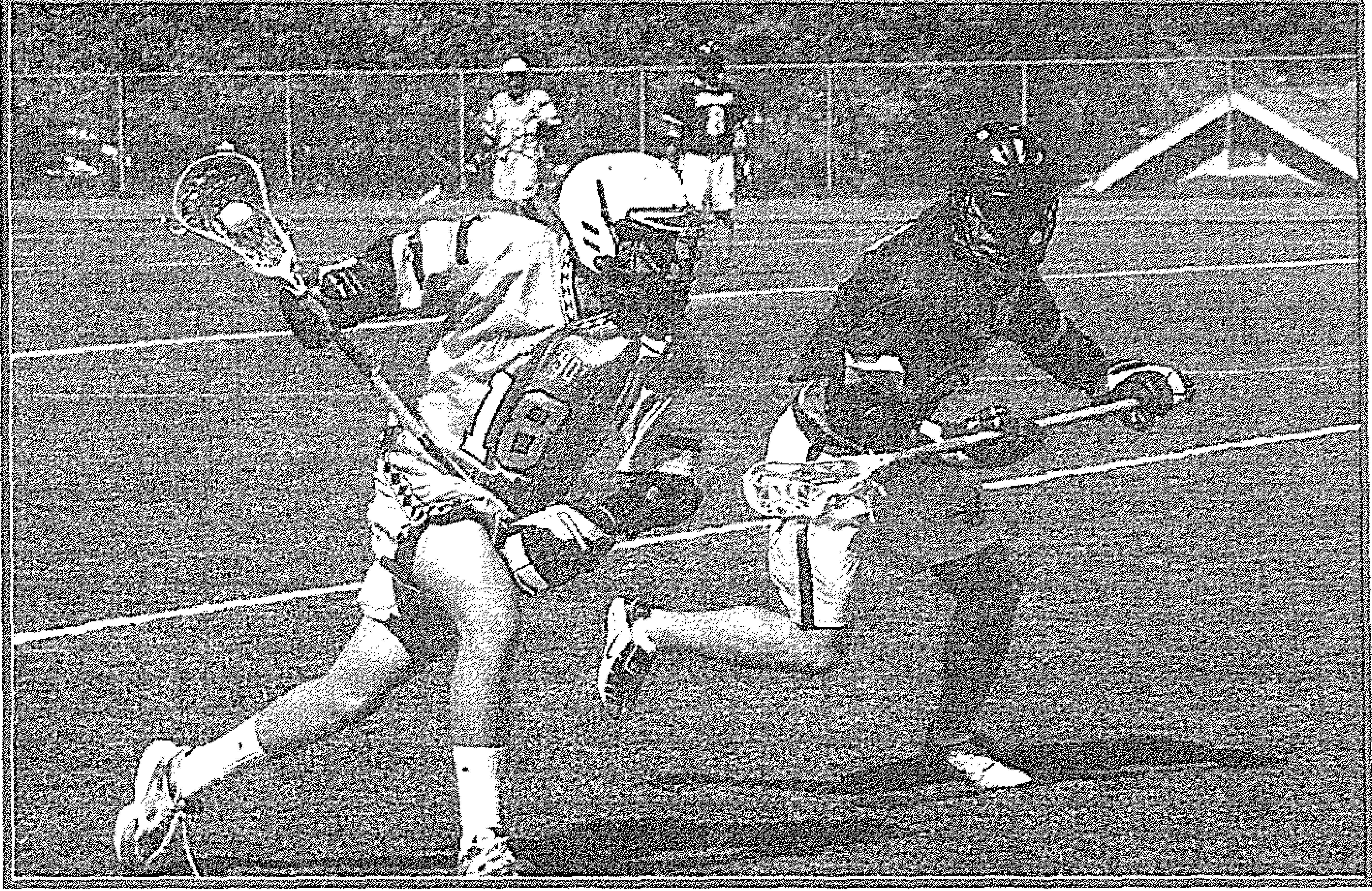


مباراة لفرق الرجال في كرة العصا المعقوفة وتبدو تجهيزات اللاعبين واضحة



تجهيزات الحارس وخوذة وقاية الرأس

المباراة:



حمل الكرة ضمن الشبكة والانطلاق بها

مدة المباراة ٦٠ دقيقة مقسومة إلى شوطين وكل شوط إلى ربعين، وعليه فإن المباراة تتكون من ٤ أرباع كل منها ١٥ دقيقة، بين كل ربعين استراحة مدة دقيقتين وبين الشوطين استراحة مدة ١٠ دقائق.

يقوم لاعبو الفريقين في المباراة بدفع الكرة بوساطة المضرب في محاولة لإدخالها مرمى الخصم ومنع الفريق الخصم من التسجيل في مرماهم، يمنح الفريق نقطة لكل هدف يسجله والفائز من يحرز نقاطاً أكثر، وفي حال التعادل تمدد المباراة ٤ دقائق على شوطين بينهما استراحة مدة دقيقتين، ويوقف اللعب عند دخول أول هدف ويعد الفريق المسجل فائزاً عندها، وفي حال استمرار التعادل يستمر التمديد بالأسلوب نفسه لحين دخول الهدف.

وتعد الكرة خطأ أو خارج اللعب إذا خرجت خارج حدود الملعب، أو لامست خطوطه، أو لامس اللاعب حامل الكرة هذه الخطوط، ويمكن لأي لاعب أن يمنع خصمه من التسجيل كما يمكن له خطف الكرة بمضربه من مضرب خصمه

الذي يجري بها، وعلى لاعبي الفريقين إخراج الكرة من منطقة ملعبهم الدفاعية في عشر ثوان.

يمكن للحارس إبعاد الكرة بأي جزء من جسمه أو مضربه ما دام داخل منطقة المرمى goal crease شريطة عدم مسك الكرة بيديه، كما لا يجوز لأي لاعب من الفريق الخصم أن يحتك مع الحارس في هذه المنطقة.

يحق لكل فريق طلب أربعة أوقات مستقطعة كل منها دقيقة واحدة في المباراة، وذلك بواقع وقتين في الشوط الواحد، بهدف تنظيم صفوفه وتحسين خطة أدائه[1].

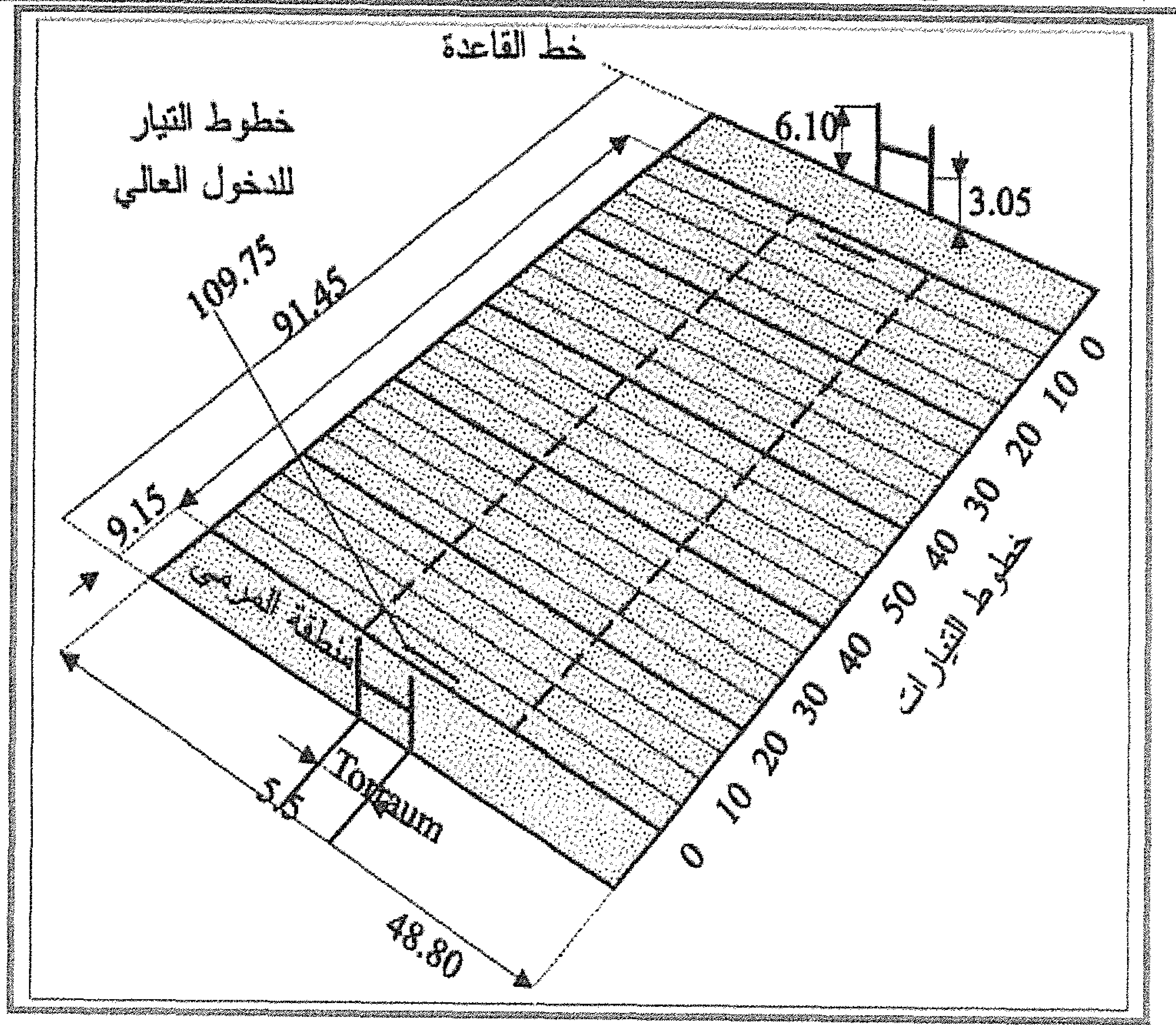
كرة القدم الأمريكية : American football

تعد كرة القدم الأمريكية American football مع رياضة البيسبول baseball من الرياضات الشعبية الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية، وهي تشبه إلى حد كبير الركبي فيما يتعلق بالكرة والأهداف والأداء الفني ولعب الكرة باليدين والقدم واحتساب النقاط، وتختلف عنها بخطط اللعب وتقسيمات الملعب.

انتقلت اللعبة عن طريق الإنكليز إلى أمريكا وهناك عدلت قوانينها وقواعد لعبها عام ١٨٧٤ وأصبح اسمها كرة القدم الأمريكية، وفي عام ١٨٨٠ وضعت قواعد خاصة لتحكيمها وفي عام ١٩٠٥ تغير شكل ملعبها ليصبح خاصاً بها فأصبح طوله ١٠٩,٧٥م وعرضه ٤٨,٨٠م وعرض منطقة المرمى ٩,١٥م (الواقعة بين خط القاعدة وأول خط عرضي) ويقسم باقي الملعب (بين منطقتي المرمى) إلى عشرين قسم بخطوط عرضية تسمى خطوط الياردات حيث تبلغ المسافة بين الخط والآخر خمس ياردات.

---

(١) وسيم عرفات، الموسوعة العربية.



يوضع الهدف في منتصف خط القاعدة من الطرفين ويبلغ عرضه ٥,٥م وارتفاع عارضته ٣.٠٥م أما ارتفاع القائمين فيبلغ ٦.١٠م.

الكرة:

كما في الركبي- بيضوية الشكل مصنوعة من الجلد يراوح وزنها بين ٢٩٦- ٤٢٤غ، ويراوح محيطها الطولي ٢٨.٥٨سم والعرضي ١٧,٩٤سم.

الملابس:

تعد هذه الرياضة من الألعاب العنيفة حيث تبلغ ضحاياها السنوية ١٨ لاعباً، ولهذا فقد صممت ملابسها لتضمن سلامة اللاعبين وهي تختلف عن ملابس الركبي العادي وتشبه الملابس الجلدية للاعبي الهوكي على الجليد، وتتضمن واقيات للكتفين والركبتين والساقين والصدر والرأس مع الأذنين.

قواعد اللعب:

يتكون كل فريق من أحد عشر لاعباً، ومدة المباراة ٦٠ دقيقة تلعب على أربعة أشواط مدة كل شوط ١٥ دقيقة وتفصل بين الشوطين الأول والثاني والثالث والرابع استراحة قصيرة لمدة دقيقة في حين تفصل بين الشوطين الثاني والثالث ١٥ دقيقة.

طرق اللعب:

ينزل الفريقان إلى الملعب ولكل منهما ٤ محاولات تسمى بالنزلات downs ويشارك فيها ٧ لاعبين مهاجمين يدعون رجال الخطوط linemen. ويصطف اللاعبون في البداية على نسقين متقابلين ويقوم لاعب هجوم الوسط بتمرير الكرة بالقدم لزملائه في الخط الخلفي (الدفاع) حيث يأخذها أحدهم ويلعبها لأحد الجانبين أو يجري بها نحو الأمام محاولاً الوصول إلى منطقة مرمى الخصم ويساعده زملاؤه بذلك بفتح الممرات له، في حين يحاول الخصم إعاقة وصوله.



ووفقاً لقانون اللعبة يحق لأي لاعب إمساك أو إعاقة أي لاعب من الفريق الخصم كي يستحوذ على الكرة أو يقطعها ويتشكل بذلك ما يسمى (الازدحام القاسي scrimmage) ويتكرر الأمر بأربع محاولات لكل فريق.

التقويم:

يمنح الفريق ست نقاط إذا نجح أحد لاعبيه بوضع الكرة خلف خط القاعدة ويمنح نقطة إضافية إذا دخلت الكرة فوق العارضة، كما تعطى ثلاث نقاط في حال دخول منطقة مرمى الخصم، ونقطتان لضربة الجزاء، ويخسر الفريق الكرة في حال الخشونة المتعمدة أو اللعب غير المسموح أو يعاد تشكيل الفريق في منطقة ٥- ١٥ ياردة بالنزلة down[1].

كرة القفز: jump ball

عملية قفز من لاعبين خصمين تجاه كرة يقذفها الحكم إلى أعلى بينهما في محاولة لدفعها إلى زملائهم والاستحواذ عليها، وتستخدم كرة القفز لبداية المباراة في كرة السلة وجميع الأشواط الإضافية وكذلك لإعادة بدء اللعب في بعض الأحيان.

كرة الماء: water polo

كرة الماء water polo من الألعاب المائية، ويمكن أن تتبع ألعاب الكرات أو ألعاب الهدف، وتتطلب من اللاعبين كفاحاً رجولياً ومجهوداً متميزاً في التدريب والمباريات، ويحتوي ذلك الأداء الحركي الجيد، واللياقة البدنية العالية.

وفكرة اللعبة أن يحاول الفريق، وفق القانون، إدخال الكرة باليد غالباً في مرمى الخصم، وحماية مرماه من هجماته، وتمارس هذه اللعبة على صعيد الرجال والشباب والناشئين كما توجد فرق خاصة للسيدات في بعض الدول الأوربية والمتقدمة باللعبة في العالم.

التطور التاريخي:

بدأت اللعبة منذ ١٨٦٩م في لندن، حيث فكر أحد عشاق السباحة ممارسة كرة القدم في الماء، وتكوّن الفريق أول الأمر من أحد عشر لاعباً، ثم أصبح سبعة

---

(١) شاهر شويكاني، الموسوعة العربية.

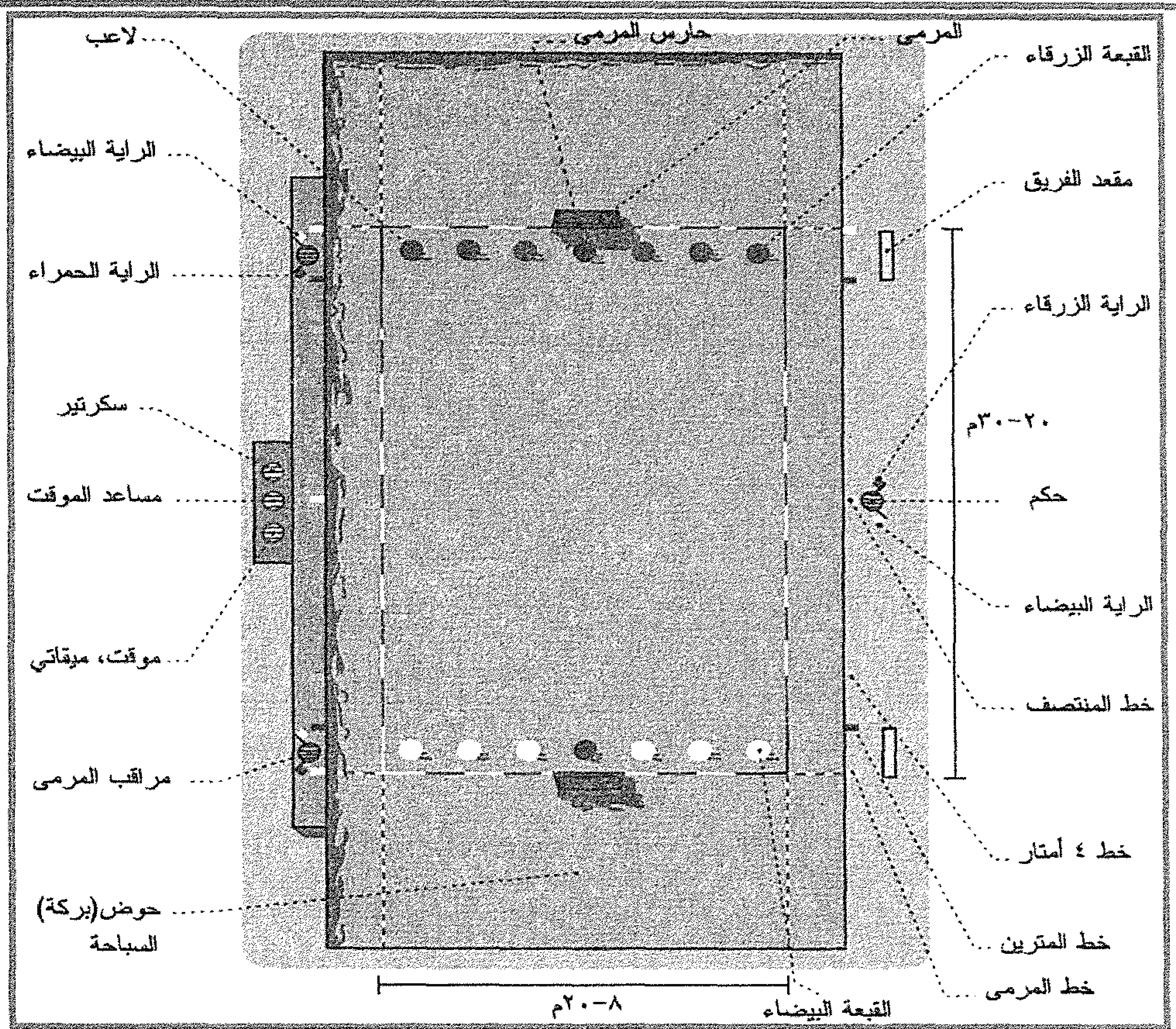
لاعبين أساسيين وأربعة احتياطيين، وكانت المباريات الأولى عشوائية تشبه المصارعة في الماء، لعدم وجود قواعد للعب، وكان يسمح بلعب الكرة بالرجلين، ثم وضع الإنكليز عام ١٨٧٦م قواعد اللعبة الأولى التي تبدلت وتحسنت في السنوات التالية، وصار يسمح اللعب بالقدم واليد، ثم باليد غالباً، وتحددت أشكال اللعب الرئيسية، وشكل أول اتحاد إنكليزي لكرة الماء عام ١٨٨٩م.

اعتمد اتحاد السباحة الدولي للهواة FINA القانون الإنكليزي عام ١٩١١م وعممه على الاتحادات الوطنية الأخرى، ودخلت كرة الماء الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٠م وأقيمت بطولة أوروبا منذ عام ١٩٢٦م، ثم انتقلت اللعبة إلى أمريكا وآسيا وأستراليا وإفريقيا في الثلاثينات من القرن العشرين، وتقام للعبة مباريات محلية وقارية وعالمية للناشئين والشباب والرجال والسيدات، وأقيمت بطولة كأس العالم منذ عام ١٩٧٣.

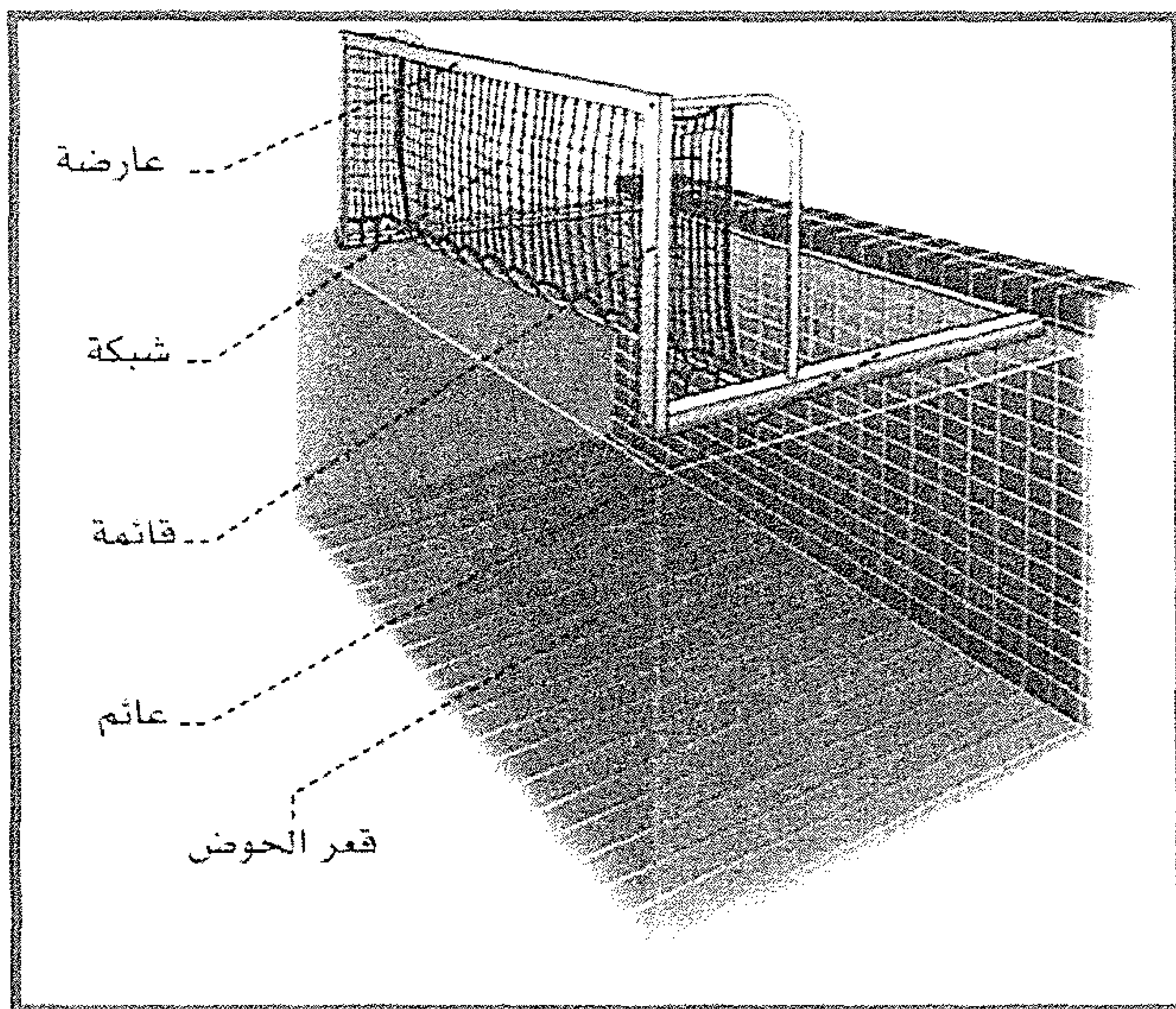
وتعد الدول الأوروبية اليوم في مقدمة دول العالم مثل يوغسلافيا والمجر وكرواتيا وإيطاليا وألمانيا وروسيا، ومن الدول العربية مصر والكويت والسعودية والمغرب والجزائر وتونس وسورية.

مكان اللعب:

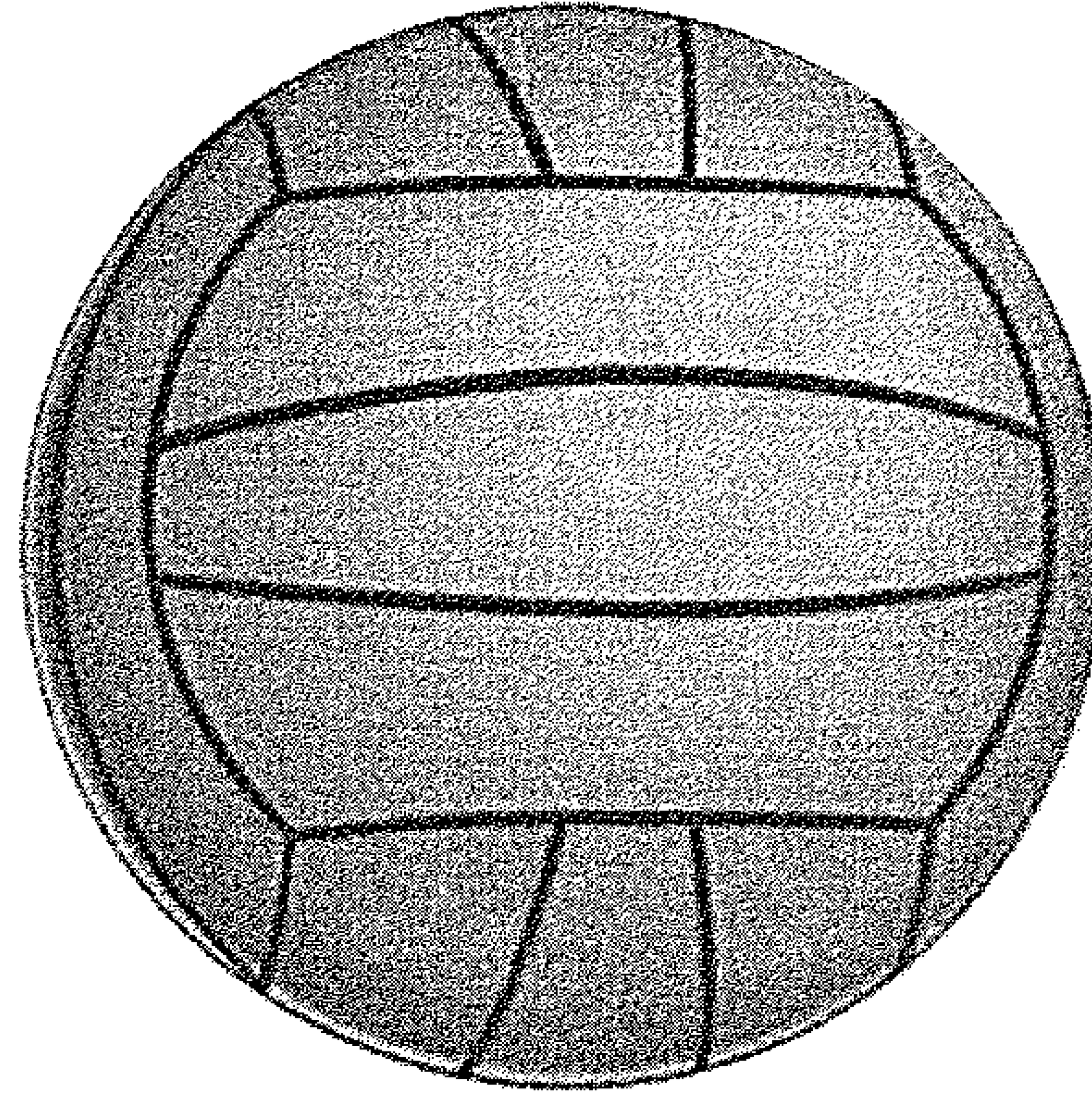
يجري التدريب والمباريات الدولية والبطولات العالمية في مسابح خاصة بكرة الماء، أو في أحواض السباحة الحديثة، وتبلغ أبعاد الملعب العظمى للرجال ٢٠×٣٠م وللسيدات ١٧×٢٥م وعمق الماء ٢م، ولأن معظم المسابح لا يتوفر فيها ذلك، يسمح اللعب في مسبح بحدود دنيا ١٠×٢٠م، وعندما لا تكون حواف الحوض هي نفسها حدود الملعب، تستخدم حبال خاصة لتحديد الخطين الجانبيين وخطي المرمى، وتوضع علامة بيضاء على الطرفين الجانبيين لخط المرمى، ويوضع على الخطين الجانبيين ومن الطرفين علامة حمراء لخط ٢م، وعلامة صفراء لخط ٤م، وعلامة خضراء لخط ٧م، وعلامة بيضاء لخط منتصف الملعب، أما المرمى فيبلغ ارتفاع العارضة من أسفلها حتى سطح الماء ٩٠سم وطوله بين القائمين ٣م، وإذا كان عمق الماء أقل من ١,٥م فيجب أن تكون المسافة من القاع وحتى أسفل العارضة ٢,٤م.



مخطط ملعب كرة الماء



مخطط مرمى كرة الماء



٢١٨-٢٢٦ مم

كرة الماء

الكرة: محيط الكرة من ٦٨- ٧١سم، وهي محكمة الإغلاق (بدون شريط)، وتزن ٤٠٠- ٤٥٠غ، ويبلغ ضغط الهواء الجوي فيها من ١٣- ١٤ رطلاً لكل بوصة مربعة.

الملابس والتجهيزات:

يرتدي اللاعبون في الماء سروال سباحة جلدياً خاصاً بكرة الماء، ولمعرفة أرقام ومراكز اللاعبين، يحمل كل منهم على رأسه قبعة مرقمة وعليها رمز دولته، حيث يحمل حارس المرمى القبعة الحمراء رقم ١ ويحمل الباقون إما قبعات بيضاء، وإما قبعات زرقاء داكنة (أو أي لون آخر) وأرقامها من ٢- ١٣.

إحراز هدف:

يعد هدفاً إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى، تحت العارضة وبين القائمين.

الرمية الركنية:

إذا لمست الكرة أحد المدافعين وخرجت من خط المرمى (خارج المرمى) تحسب رمية ركنية لمصلحة الفريق الآخر، وتنفذ من نقطة ٢م الجانبية، بشرط عدم تواجد أي لاعب فيها عند التنفيذ.

الكرة المحايدة (أو كرة الحكم):

يحسب الحكم هذه الرمية عند حدوث أخطاء من لاعبين متنافسين في آن واحد، ولا يمكن معرفة من بدأ الخطأ، أو عند توقف اللعب.



رمي الكرة نحو المرمى

الخطأ:

يمكن تمييز الأخطاء العادية أو البسيطة، والأخطاء الجسيمة أو الطرد أو الجزاء:

أ- الخطأ العادي: وعقوبته رمية حرة للفريق الآخر من مكان حدوثه.

ب- الخطأ الجسيم (أو القاسي): يؤدي إلى عقوبة رمية جزاء إذا حدث في منطقة ٤م، أو إلى الإيقاف والطرد في غيرها مدة ٢٠ ثانية أو حتى إحراز هدف، ويمكن طرد اللاعب نهائياً لسلوك شائن.

حكام المباراة:

يحكم المباراة طاقم تحكيم يتكون من حكمين يقف كل منهما على جانبي الملعب (فوق منصة ارتفاعها ٧٠سم) ولكليهما حق الفصل حول مواد القانون مثل احتساب الهدف، رمية مرمى، أو ركنية وغيرها من المخالفات والأخطاء، وتنفذ قراراتهما طوال مدة المباراة، ويتعاونان مع باقي الحكام لتنفيذ القانون، وعلى الحكام امتلاك الخبرة العملية الواسعة والقدرة الفنية لقيادة المباراة.

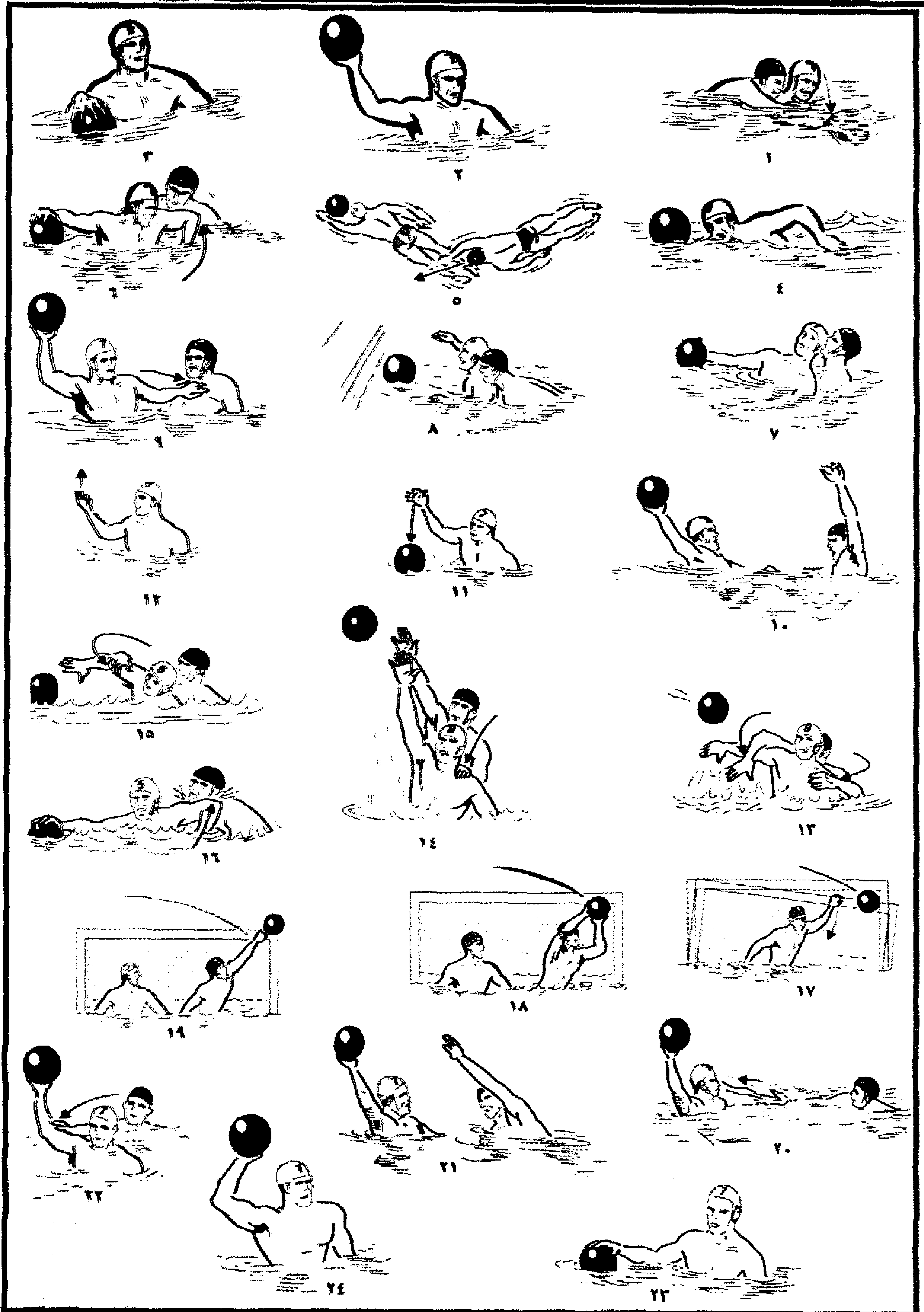
يساعد الحكمين حكم طاولة يراقب كل الحالات، ويدوّن كل الحوادث، ويتنبه لأوضاع وطرد اللاعبين وعودتهم، ويساعده مسجلان وأربعة موقتين في المباريات الرسمية، ومعهم ٣ رايات حمراء وبيضاء وزرقاء، ويجلس على جانبي الملعب، جهة حكم الطاولة، وعلى مستوى خط المرمى حكما أو مراقبا المرمى ويدلان على مجريات اللعب، ومع كل منهما علم أبيض للدلالة على رمية مرمى، وخروج الكرة، وتواجد اللاعبين الخطأ عند بداية المباراة أو الشوط، وعلم أحمر للدلالة على رمية ركنية، وباللونين معاً على إحراز هدف.

الأداء الفني:

تعتمد كرة الماء على سباحة الزحف (كرول) وتختلف عنها برفع الرأس فوق سطح الماء، ليتمكن من رؤية الملعب واللاعبين، ويكون سحب الذراعين في الماء أقصر، كما يمكن السباحة على الظهر وبطريقة الفراشة خلال التدريب، وتناسب سباحة الصدر تدريب حارس المرمى، ويمكن التركيز في الأداء الفني على: الأداء مع الكرة، والأداء من دون كرة، واللياقة البدنية العالية.

الأداء الخططي:

إن أجدى توزيع أو تشكيل لسبعة لاعبين في الملعب يعتمد على قدراتهم الذاتية وإمكاناتهم البدنية، وفهمهم للوظائف الأساسية ولخط الوصل بينهم وحارس المرمى، وتتحدد طريقة اللعب حسب مركز كل لاعب ووظيفته، والطريقة الأنسب هي وجود لاعبين مهاجمين.



لقطات لتكنيك اللعب والسير الكرة- وبعض المخالفات- والتسديد على المرمى

ويعدّل التوزيع وطريقة اللعب حسب الفريق المنافس، وأهمية المباراة والظروف الخارجية المحيطة بها، ويمكن الدفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة أو بكليهما، ويمكن أن يكون الهجوم إفرادياً أو زوجياً أو جماعياً، ويتطلب اللعب الحديث تشكيلات مختلفة لطرائق اللعب وتعديلها باستمرار.

قانون اللعبة:

تُلعب المباراة على أربع فترات مدة كل منها ٧ دقائق لعباً فعلياً، وبينها ٣ استراحات مدة كل منها دقيقتان، ويتكون الفريق من ١٣ لاعباً، ينزل سبعة منهم في الماء ويجلس الستة الباقون خارج الماء مع مدربهم للتبديل، ويفوز بالمباراة من يحرز أهدافاً أكثر في مرمى الخصم، ويحق لكل فريق وقتان مستقطعان في المباراة مدة كل منها دقيقة واحدة، ويشرح القانون مهام ووظائف الحكام، وزمن اللعب وبدايته، ورمية المرمى والركنية والمحايدة والحرة، والأخطاء والطرد والجزاء، وتوجيهات للحكام وإشاراتهم، وأنظمة خاصة بضبط مباريات كرة الماء[١].

الكرة الملتقطة : rebound

التقاط اللاعب للكرة عند ارتدادها من حلقة السلة أو من اللوحة الخلفية في كرة السلة بعد محاولة تصويب.

كرة الهدف : Goalball

كرة الهدف Goalball رياضة اخترعها الألماني سب ريندل Sepp Rendle والنمساوي هانس لورنِستسِن Hanz Lorenzen في محاولة منهما لإعادة تأهيل المصابين بفقدان البصر في أثناء الحرب العالمية الثانية ودمجهم مجدداً في الحياة العامة.

وبعد انتشار اللعبة قُدمت إلى العالم في عام ١٩٧٦ في الأولمبياد الخاص للمعوقين Paralympics الذي استضافته مدينة تورنتو في كندا، ومنذ ذلك الحين

---

(١) محمد شاهر شويكاني، الموسوعة العربية.

أضحت رياضة أساسية في كل الأولمبياد الخاصة التي تقام مرة كل أربع سنوات، وفي عام ١٩٧٨ أقيمت أول بطولة للعالم في هذه الرياضة في النمسا، ومنذ ذلك الحين تقام بطولة العالم مرة كل أربع سنوات بإشراف الاتحاد الدولي لرياضة المكفوفين (International Blind Sports Association (IBSA.

تلعب كرة الهدف بين فريقين يتكون كل منهما من ثلاثة لاعبين وثلاثة بدلاء خارج الملعب، وذلك على ملعب يشبه ملعب الكرة الطائرة، ويوضع في نهايتي الملعب مرميان وتقوم اللعبة على دحرجة كرة ذات أجراس لإدخالها في مرمى الفريق المنافس الذي يحاول منع ذلك والقيام بالتسجيل في مرمى الخصم.

الملعب:

مستطيل الشكل طوله ١٨م وعرضه ٩م مقسوم إلى قسمين متساويين يبدأ كل نصف بمنطقة الفريق team area عرضها هو عرض الملعب أي ٩م وعمقها ٣م وخطها النهائي هو خط المرمى الذي يوضع عليه مرمى الفريق، تليها منطقة التوجيه landing area وأبعادها هي أبعاد المنطقة السابقة نفسها، تليها المنطقة المحايدة neutral area التي تنتهي بخط المنتصف وأبعادها هي أبعاد المنطقتين السابقتين نفسها، وتتكرر هذه الأقسام في نصف الملعب الثاني، ويحدّد الملعب وكل المناطق المذكورة خطوط عرضها ٥سم على أن تكون مرئية وقابلة للمس وذلك بتزويدها بخيط سماكته ٣مم يوضع تحت منتصف هذه الخطوط.

ويحيط بالملعب من جوانبه الأربعة كافة وعلى بعد متر ونصف خط غير قابل للمس ومن دون سماكة يسمى خط الوقت المستقطع timeout line حيث يوقف الحكم اللعب عند تجاوز الكرة لهذا الخط من أي جهة ويمنح وقتاً مستقطعاً لحين إعادة الكرة.

المرمى:

مصنوع من أعمدة معدنية سماكتها ١٥سم، وارتفاع القائمين ١,٥م، وعرض المرمى (العارضة) ٩م وهو عرض الخط الخلفي للملعب كاملاً وتكون حواف القائمين والعارضة مدورة لسلامة اللاعبين.

الكرة:

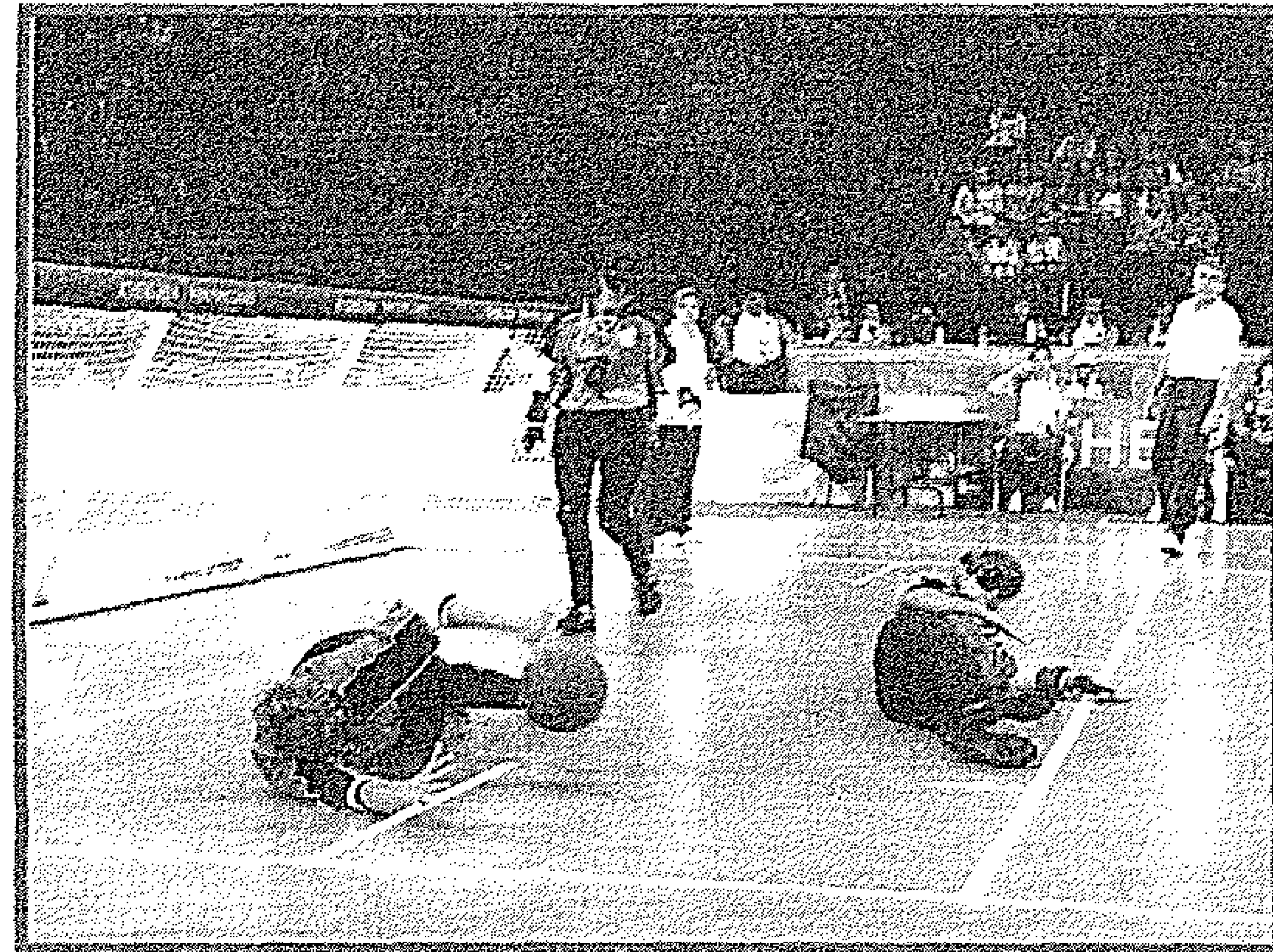
مصنوعة من مواد مطاطية فيها ٨ حفر (ثقوب) محيطها ٧٦سم، ووزنها ١,٢٥كغم، وعليها أجراس عالية الصوت لتساعد اللاعبين على تحديد مسارها والتقاطها ودفعها وتوجيهها.

الملابس: **uniforms**

يرتدي اللاعبون قمصاناً مرقمة من الأمام والخلف وتكون الأرقام من ٠ إلى ٩، ويلبس اللاعبون في المباراة عصابة الأعين eye shades، وفي البطولات الرسمية يضعون على أعينهم رقعاً من القماش eye patches كما يلبسون الجوارب في أقدامهم.



الهجوم في كرة الهدف



الدفاع في كرة الهدف

طريقة اللعب:

مدة المباراة ٢٠ دقيقة مقسومة إلى شوطين متساويين كل منهما ١٠ دقائق بينهما استراحة مدة ٣ دقائق، يصدر الميقاتي تنبيهاً صوتياً قبل ٥ دقائق من المباراة ثم تنبيهاً آخر قبل ٣٠ ثانية من بداية الشوطين الأصليين والأشواط الإضافية في حال التعادل، ويقوم اللاعبون قبل بدء المباراة بدقيقة ونصف بوضع عاصبات الأعين وفي حال تأخر الفريق يحتسب خطأ عليه ورمية جزاء تأخيراً عن اللعب.

يقوم اللاعبون بدحرجة الكرة لإدخالها مرمى الخصم ويفوز الفريق الذي يسجل أهدافاً أكثر، وفي حال التعادل يلعب الفريقان شوطين إضافيين مدة كل منهما ٣ دقائق وتوقف المباراة بعد تسجيل هدف مباشرة من دون حاجة إلى استكمال بقية الشوطين، وفي حال استمرار التعادل يتم اللجوء إلى الرميات الحرة free throws ويكون عددها بعدد الحد الأدنى من اللاعبين المسجلين في أحد الفريقين وبعد تسديد جميع اللاعبين واستمرار التعادل تمنح رمية لكل فريق تسمى رميات الموت المفاجئ sudden death إذ تنتهي المباراة عند تسجيل أحد الفريقين، ويحق لكل فريق تبديل ثلاثة لاعبين حداً أقصى في الوقت الأصلي للمباراة، ولاعب في الوقت الإضافي، أما تبديل اللاعبين بسبب الإصابة فلا يحتسب ضمن هذه التبديلات[1].

كرة اليد: handball

تعرف أيضاً بكرة اليد الجماعية أو "كرة اليد الأولمبية" و"كرة اليد الأوروبية" هي (رياضة جماعية) يتبارى فيها فريقان لكل منهما ٧ لاعبين (٦ لاعبين بحارس مرمى)، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف، وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقةً، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

(١) عمر الحريري، الموسوعة العربية.

وفي الوقت الحالي، عادةً ما تقام مبارايات كرة اليد في صالات داخلية مخصصة لذلك، على العكس من كرة اليد التي كانت في الماضي تقام في أماكن خارجية، مثل كرة يد الملعب التي تقام على ملعب كرة القدم وكرة اليد الشاطئية.

وكرة اليد الأمريكية تختلف تماماً عن كرة اليد الأوروبية، وعند بدء المباراة، يتحرك اللاعبون بسرعة كبيرة ويحدث احتكاك جسدي فيما بينهم حينما يحاول مدافعو كل فريق التصدي لهجمات لاعبي الخصم ومنعهم من الاقتراب من المرمى.

والاحتكاك بين اللاعبين غير مسموح إلا إذا كان مدافع أحد الفريقين في مواجهة تامة مع أحد مهاجمي الخصم، أي كان بين المهاجم والمرمى، وأي احتكاك جانبي أو من الخلف يعتبر مخالفاً لقواعد اللعب ويترتب عليه جزاءات صارمة، وإذا منع مدافع فريق المهاجم من الوصول إلى المرمى لإحراز هدف، يقوم الحكم بإيقاف المباراة عند هذه النقطة وتستأنف من جديد والكرة مع لاعبي الهجوم بدايةً من نقطة المخالفة أو من على الخط الذي يبعد عن المرمى بمسافة ٩ أمتار، وفي حين أنه يسمح للاعبي كرة السلة بارتكاب ٥ مخالفات فقط (٦ مخالفات وفقاً للاتحاد القومي لكرة السلة)، فمن حق لاعبي كرة اليد ارتكاب عدد غير محدود من المخالفات التي تكون في صالح الدفاع، ولكنها في الوقت نفسه تؤثر على الحركة الإيقاعية للمهاجمين.

أما عن عدد مرات إحراز الأهداف في كرة اليد، فمن حق كل فريق إحراز ٢٠ هدفاً على الأقل، ولذا، ليس من الغريب أن تكون نتيجة المباراة ٣٢ نقطةً في مقابل ٣١، بيد أن هذا لم يكن موجوداً في تاريخ اللعبة، فقديماً، كان عدد أهداف كرة اليد أشبه بتلك الخاصة برياضة الهوكي على الجليد، ولكنه مع تطور أساليب الهجوم، وعلى الأخص استخدام الهجمات المضادة (الهجمات الخاطفة) بعد فشل فريق الخصم في شن هجمات، زاد معدل إحراز الأهداف.

نبذة تاريخية عن أصل اللعبة وتطورها :

ظهرت ألعاب شبيهة بكرة اليد في القرون الوسطى في فرنسا وبين شعب الإسكيمو بجزيرة جرين لاند وفي أفريقيا القديمة، خاصةً في مصر، وبحلول القرن التاسع عشر، ظهرت العديد من الألعاب الشبيهة بكرة اليد في شكلها الحالي في العديد من الدول المختلفة، مثل لعبة handbold بالدانمارك ولعبة hazena بجمهورية التشيك ولعبة hádzaná بسلوفاكيا ولعبة gandbol بأوكرانيا ولعبة torball بألمانيا وألعاب مماثلة باراغواي، وفي الأصل، تشكلت لعبة كرة اليد في صورتها الحالية في نهاية القرن التاسع عشر في أوروبا الشمالية، خاصة في الدانمارك وألمانيا والنرويج والسويد، وكان لـ"هولجر نيلسن" الدانماركي الفضل في رسم قواعد لعبة كرة اليد (handbold) في شكلها الحالي في عام ١٨٩٨، وقام بنشرها في عام ١٩٠٦، كما قام بالشيء نفسه "آر إن إرنست" في عام ١٨٩٧، وفي ٢٩ من شهر أكتوبر عام ١٩١٧، قام كل من "ماكس هيزر" و"كارل شيلينز" و"إريك كوناي" من ألمانيا بنشر مجموعة أخرى من القواعد الخاصة برياضة كرة اليد الجماعية، وبعد عام ١٩١٩، تم تطوير هذه القواعد على يد "كارل شيلينز"، ولقد تم تطبيق هذه القواعد للمرة الأولى في مباراة كرة اليد للرجال التي أقيمت في عام ١٩٢٥ بين ألمانيا وبلجيكا وفي مباراة كرة اليد للنساء في عام ١٩٣٠ بين ألمانيا والنمسا، وفي عام ١٩٢٦، قام المجلس التشريعي في الاتحاد الدولي للرياضيين الهواة بتكليف لجنة متخصصة لرسم القواعد الدولية التي تنظم مباريات كرة يد الملعب، وفي عام ١٩٢٨، تشكل الاتحاد الدولي لهواة كرة اليد، بينما تشكل الاتحاد الدولي لكرة اليد في عام ١٩٤٦، وأقيمت أول مباريات كرة يد الملعب للرجال في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٣٦ في برلين بناءً على طلب الزعيم "أدولف هتلر"(١)، وبعد ذلك، عادت اللعبة من جديد كواحدة من الرياضات الجماعية المقامة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٧٢ في ميونيخ، كما أقيمت مباراة كرة يد جماعية للسيدات في

(١)Handball a Hit in Europe

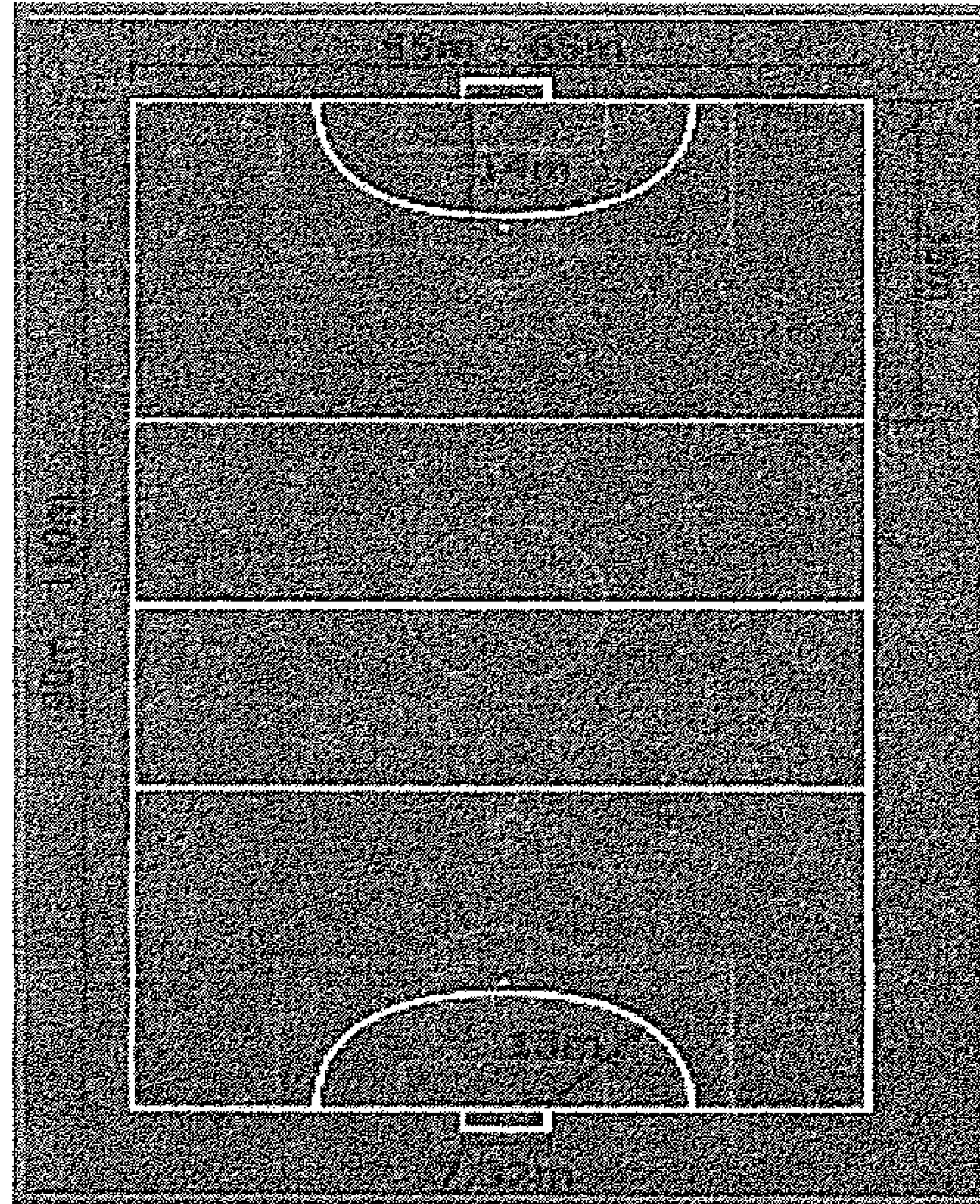
دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٧٦، ولقد نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد بطولة العالم للرجال في كرة اليد عام ١٩٣٨ التي كانت تعقد كل ٤ سنوات (وأحياناً كل ٣ سنوات) منذ الحرب العالمية الثانية وحتى عام ١٩٩٥، ومنذ بطولة العالم التي عقدت في أيسلندا في عام ١٩٩٥، أصبحت المسابقة تعقد كل سنتين.

أما عن بطولة العالم للسيدات في كرة اليد، فكانت تقام منذ عام ١٩٥٧، كما نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد العديد من البطولات العالمية للناشئين من السيدات والرجال، وبحلول شهر فبراير عام ٢٠٠٧، بلغ عدد الأعضاء بالاتحاد الدولي لكرة اليد ١٥٩ عضواً- حوالي ١,١٣٠,٠٠٠ فريق و٣١ مليون لاعب ومدرب وإداري وحكم، وذلك بعد انضمام ٨ دول.

قواعد اللعبة:

جميع المعلومات الواردة في هذا الجزء تمثل القواعد الرسمية لكرة اليد والمتعارف عليها دولياً وفقاً للاتحاد الدولي لكرة اليد، ما لم يذكر خلاف ذلك.

الملعب:



تساوت أبعاد أحد ملاعب كرة اليد التي كان يلعبها ١١ لاعباً في الدورة الأولمبية التي أقيمت في صيف ١٩٣٦ أبعاد ملعب كرة القدم آنذاك

تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله ٤٠ متر وعرضه ٢٠ متر (٤٠× ٢٠ متر)، ويقع المرمى في المنتصف، ويوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريباً تعرف بمنطقة المرمى، والتي تتحدد بخط يبعد بمسافة ٦ أمتار عن المرمى، كما يوجد خط شبه دائري على هيئة نقاط يبعد عن المرمى بمسافة ٩ أمتار، ويعرف هذا الخط بـ "خط الرمية الحرة"، وكل خط في الملعب يعد ظهر الشبكة الأصلية لتعزيزها.

مرميا الهدف:

كل مرمى عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل عرضها ٣ متر وارتفاعها ٢ متر، وينبغي أن يثبت المرمى بإحكام إما بأرض الملعب أو بالحائط من الخلف، وتكون قوائم المرمى والعارضة مصنعة من المادة نفسها (على سبيل المثال، الخشب أو الألمنيوم)، وتكون ذات مقطع عرضي تربيعي بواجهة تبلغ ٨ سنتيمتر، وينبغي أيضاً طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة من الملعب بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخلفية، وينبغي طلاء كلا المرميين داخل الملعب باللون نفسه، وكل مرمى يحتوي على شبكة، ويجب أن تكون الشبكة متراخية حتى لا ترتد الكرة التي تدخل هدفاً إلى الخارج مباشرةً، وإذا لزم الأمر، يتم تثبيت شبكة أخرى بها.

منطقة المرمى:

يحاط مرميا الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى، وتتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ ٦ أمتار وخط وصل موازٍ لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار، ولا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة، بيد أنه يمكن لأي لاعب مسك الكرة ولمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض، وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى، ينبغي أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة، إلا أنه إذا تعمد أحد اللاعبين تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعاً أفضل يمكنه من إحراز هدف داخل مرمى الخصم، ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الخصم،

وبالمثل، إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولاً اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيجازى على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب.

منطقة تبديل اللاعبين:

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب، وعادةً ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد، يجلس على هذه المقاعد مدربا الفريقين ولاعبو الاحتياط والموقوفون، وكل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق، وفي أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين، يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين، وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يعتبر جزءاً من الخط الجانبي للملعب ويمتد بمسافة ٤,٥ متر، بدايةً من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

زمن المباراة:



وقت مستقطع

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقةً، وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة ١٠ دقائق، وفي أثناء فترة الاستراحة، ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد، وبالنسبة للناشئين، يكون زمن المباراة كالآتي:

٢ × ٢٥ دقيقة من سن ١٢ إلى ١٦

٢ × ٢٠ دقيقة من سن ٨ إلى ١٢

ومع ذلك، فإن الاتحادات القومية في بعض الدول قد تختلف فيما بينها من حيث تنفيذ الإرشادات والقواعد المتفق عليها رسمياً، إذا كان من الضروري تحديد الفريق الفائز في التصفيات النهائية لإحدى الدورات يتم تمديد الوقت لشوطين إضافيين في حالة التعادل، مدة كل منهما ٥ دقائق بينهما فترة استراحة لمدة ١ دقيقة، وإذا انتهى الشوطان الإضافيان بالتعادل أيضاً، تتم إضافة شوطين إضافيين آخرين مدة كل منهما ٥ دقائق، وإذا استمر التعادل، يتم تحديد الفريق الفائز من خلال الرميات الترجيحية من خط ٧ أمتار، وربما يقوم الحكام بإعطاء وقت مستقطع وفقاً لتقديرهم الشخصي.

وعادةً ما تكون الأسباب إصابة أحد اللاعبين أو الاستبعاد أو الطرد أو تنظيف أرض الملعب، كما أنه يتطلب مع الرميات الترجيحية فقط منح وقت مستقطع لأن تغيير حراس المرمى يستقطع وقتاً طويلاً من الوقت المخصص لتنفيذها، ويحق منح وقت مستقطع لكل فريق بناءً على طلبه لمدة ١ دقيقة في كل شوط من وقت اللعب الاعتيادي، وهذا الحق لا يعطى إلا للفريق المستحوذ على الكرة، ويجب على إداري الفريق الذي يرغب في الحصول على الوقت المستقطع الإشارة بوضوح بالبطاقة الخضراء المكتوب عليها حرف T بالأسود، وبعد ذلك يتجه إلى منتصف الخط الجانبي ويرفع البطاقة الخضراء عالياً وبطريقة واضحة تماماً، يمكن للميقاتي تمييزها مباشرة، وعلى الفور، يصفر الميقاتي ليعلن عن وقف المباراة وإيقاف الوقت.

الحكام:

يقود مباراة كرة اليد اثنان من الحكام، وبعض الهيئات القومية تسمح بإقامة المباراة في وجود حكم واحد فقط في حالات خاصة، كأن يصاب الحكم الثاني بمرض يمنعه من المشاركة في المباراة قبل بدء المباراة بوقت قصير، وفي حالة ما إذا اختلف الحكمان في أي مسألة تتعلق بالمباراة، فيتم التوصل فيما بينهما إلى قرار بعد أخذ وقت مستقطع لفترة قصيرة، وإذا أعطى الحكمان قراراً في آن واحد معاً في حق الفريق المخالف واختلفا حول نوع العقوبة، فإن عليهما توقيع العقوبة

القصوى، وعلى حكمي المباراة اتخاذ القرارات الصائبة بناءً على ملاحظاتهما بشأن سير المباراة(1)، وتكون قراراتهما حاسمة لا رجعة فيها، ولا يعاد النظر فيها إلا إذا كانت خارجة عن قواعد اللعب، ويقف الحكمان على أرض الملعب، بحيث يستطيعان مراقبة اللاعبين من جميع الجوانب، ويقفان في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب، حتى يتسنى لكل منهما مراقبة سير المباراة على أحد الخطوط الجانبية للملعب، ويحدث تبادل تلقائي بين موقعيهما عندما يفقد اللاعبون الاحتفاظ بالكرة، كما يقوم الحكمان بتبديل مواقعهما كل ١٠ دقائق تقريباً (تبديل طويل)، ويقومان بتغيير أماكنهما على جانبي الملعب كل ٥ دقائق (تبديل قصير)، ولقد حدد الاتحاد الدولي لكرة اليد ١٨ إشارةً يدويةً حتى يكون هناك اتصال مرئي بين اللاعبين والحكام على أرض الملعب، ويخرج الحكم الكارت الأصفر لينذر اللاعب الذي ارتكب مخالفةً يمكن التسامح عنها، بينما يخرج الكارت الأحمر(2) لطرد اللاعب الذي ارتكب خطأً جسيماً يستحيل معه أن يستأنف المباراة، كما يطلق الحكم صفارته في حالة ما إذا حدثت مخالفات أثناء المباراة من جانب اللاعبين أو ليعلن استئناف اللعب، وإلى جانب حكمي المباراة، هناك أيضاً مسجل الأهداف والميقاتي وهما يختصان بالقيام ببعض المهام الرسمية مثل إفساح الطريق المؤد للمرمى حتى يتمكن اللاعبون من إحراز الأهداف وإيقاف المباراة لفترة أو بدئها والإعلان عن انتهاء الوقت على الترتيب، وعليهما أيضاً مراقبة المقاعد التي يجلس عليها لاعبو الاحتياط حتى يتسنى لهما إخطار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث أثناء استبدال اللاعبين، ويجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين، ويمكن وجود ثلاث حكام عن المباريات القوية.

اللاعبون والبدلاء والإداريون:

يتألف كل فريق لكرة اليد من ٧ لاعبين أساسيين و٧ لاعبين احتياطيين- على الأكثر- يجلسون على مقاعد الاحتياط، ويعين من كل فريق لاعب لحراسة

(١) Official rules, rule 17
(٢) Official rules, hand signal 13

المرمى يرتدي زياً مختلفاً عن بقية لاعبي الفريق، وليس هناك عدد معين لتبديل اللاعبين، كما أن عملية التبديل تحدث في أي وقت على مدار وقت المباراة، وينبغي أن يحدث الاستبدال على خط التبديل المخصص لذلك، ولا يتحتم إخطار الحكم بذلك، وهناك بعض الهيئات القومية، مثل الاتحاد الألماني لكرة اليد (DHB, "german handball federation")، لا تسمح بالتبديل لفرق الناشئين إلا في حالة استحواذ الكرة أو في أثناء الوقت المستقطع، وهذه القاعدة تحول دون إمكانية تقسيم اللاعبين إلى مهاجمين ومدافعين قبل بدء المباراة.

اللاعبون:

يسمح للاعبي كرة اليد بلمس الكرة بأي جزء من أجسامهم بدايةً من الركبة وحتى الرأس، وكما هو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى، فإن هناك فرقاً بين مسك الكرة و تنطيط الكرة، فاللاعب المستحوذ على الكرة يمكن أن يثبت في مكانه لمدة ٣ ثوانٍ فقط، ولا يحق له أن يمشي بالكرة أكثر من ٣ خطوات، وبالتالي، يتعين عليه تصويب الكرة ناحية المرمى أو تمريرها للاعب آخر أو تنطيطها، وإذا مشى اللاعب بالكرة أكثر من ٣ خطوات، فيكون بذلك قد خالف قواعد اللعب مما يؤدي إلى فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة، ويسمح للاعب بتنطيط الكرة أكثر من مرة حسبما يشاء طالما أن يده تلمس الجزء العلوي من الكرة فقط في أثناء تنطيطها، ولذا، فإنه غير مسموح لأي لاعب حمل الكرة عند تمريرها كما هو الحال في كرة السلة لأنه ينتج عن ذلك فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة، وبعد انتهاء اللاعب من تنطيط الكرة، فمن حقه الاحتفاظ بالكرة لمدة ٣ ثوانٍ أخرى أو المشي بها للأمام بمقدار ٣ خطوات، وعلى اللاعب، بعد ذلك، تمرير الكرة أو تصويبها نحو الهدف لأنه إذا استمر في مسك الكرة أو تنطيطها، يحق للخصم خطف الكرة من يده نتيجة لقيام اللاعب بتنطيط مزدوج للكرة ويحق للخصم الحصول على رمية حرة، كما قد يتسبب لاعبو الهجوم في العديد من المخالفات لقواعد اللعب والتي يترتب عليها حق الخصم في خطف الكرة،

مثل ارتكاب عمل حاجز غير قانوني لمنع الخصم من اللعب أو حمل الكرة في المنطقة التي تبعد عن المرمى بمسافة ٦ أمتار.

الكرة:

كرة اليد عبارة عن كتلة كروية، مادتها الخارجية لامعة أو ملساء، وحيث أنها تستخدم بيد واحدة فقط، فإن الأحجام المتعارف عليها رسمياً تختلف تبعاً لسن وجنس الفرق المشاركة.

استخدام منتج راتنجي لتطوير الكرة المستخدمة في كرة اليد وعادةً ما يتم دهان الكرة بالراتنج، على الرغم من أن ذلك غير منصوص عليه رسمياً، فمادة الراتنج تزيد من قدرة اللاعبين على التعامل مع الكرة بيد واحدة، مثل جعل الكرة تدور في حركة دائرية عند قيام اللاعبين بعمل تصويبات رائعة نحو الهدف، بيد أن بعض ساحات اللعب الداخلية تمنع من معالجة كرة اليد بالراتينج، نظراً لأنها تخلف وراءها بقعاً لاصقة على أرض الملعب.

أنواع الرميات:

قد يمنح حكما المباراة رمية خاصة لأي الفريقين، وهذا عادةً ما يحدث في حالات معينة، مثل إحراز هدف وخروج الكرة خارج حدود الملعب وخطف الكرة وعقب انتهاء الوقت المستقطع، وما إلى ذلك، وفي جميع هذه الرميات، ينبغي لرامي الكرة أن يتخذ موقعاً معيناً على أرض الملعب، كما ينبغي أيضاً لباقي اللاعبين اتخاذ مواقع معينة، وفي بعض الأحيان، لا يقوم اللاعب بتنفيذ الرمية إلا بعد سماع صفارة الحكم.

رمية البداية:

يقوم اللاعب برمي الكرة من منتصف الملعب، ولا بد أن يلمس خط المنتصف بقدم واحدة، وعلى باقي اللاعبين التواجد في نصف الملعب الخاص بفريقهم، وعلى لاعبي الدفاع الابتعاد عن رامي الكرة بمسافة لا تقل عن ٣ أمتار، وتحدث هذه الرمية في بداية كل شوط وعقب قيام الفريق المنافس بإحراز هدف، ولا بد أن يمرر الحكم الكرة للاعب الذي سيقوم بهذه الرمية.

ولقد تم إدخال مفهوم "رمية البداية السريعة" في كرة اليد الحديثة، وهي تعني أن المباراة تستأنف في الحال عندما يقوم الحكم برمي الكرة للاعب الفريق الذي انطبقت عليه الشروط وأصبح من حقه تنفيذ هذه الرمية، وجدير بالذكر أن معظم الفرق تحاول الاستفادة من هذه القاعدة حتى يتسنى لها إحراز الأهداف بسهولة ودون عناء قبل أن يحصل الخصم على الوقت الكافي لتشكيل خط دفاع ثابت عقب نجاحه في إحراز عدد لا بأس به من الأهداف.

رمية التماس:

تحتسب رمية التماس على آخر فريق لمس الكرة عند خروج الكرة عن الخط الجانبي أو عند ملامستها لسقف الملعب، وإذا خرجت الكرة عن خط المرمى الخارجي، لا تمنح رمية التماس إلا إذا كان لاعبو الدفاع هم آخر من لمس الكرة، وينبغي للاعب قبل تنفيذ رمية التماس أن يضع قدمه على أقرب خط خارجي خرجت منه الكرة، وينبغي أن يبتعد لاعبو الدفاع بمسافة ٣ أمتار، بيد أنه في الوقت نفسه يسمح لهم بالوقوف خارج منطقة مرماهم مباشرةً حتى إذا كانت المسافة أقل.

رمية المرمى:

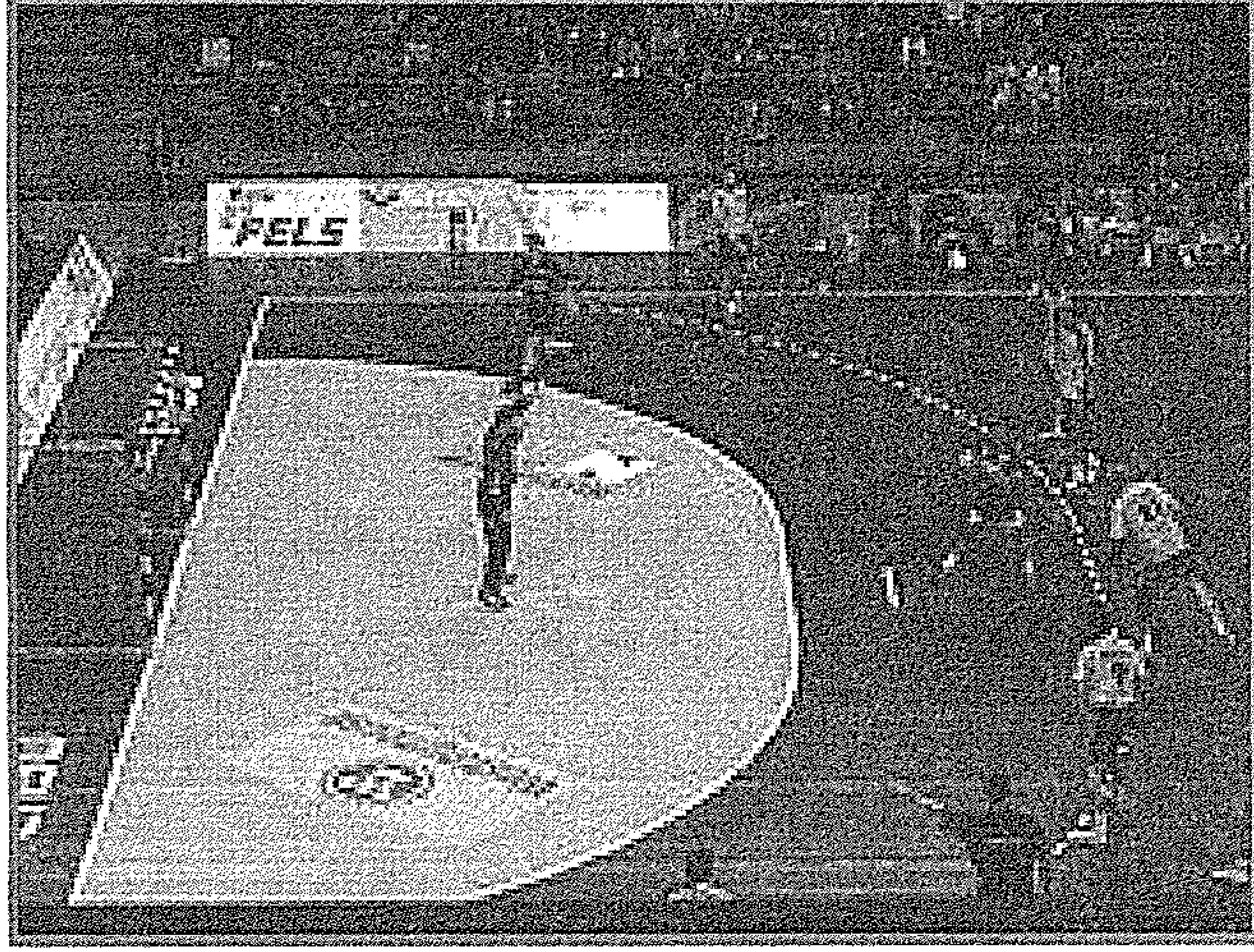
تحتسب رمية المرمى إذا تجاوزت الكرة خط المرمى الخارجي وكان آخر من لمسها مهاجم أو حارس المرمى المدافع، وهذه الرمية هي أشهر الرميات التي تعطي للخصم الحق في خطف الكرة، ويقوم حارس المرمى برميها من داخل منطقة المرمى.

الرمية الحرة:

تحتسب الرمية الحرة في حالة دخول الملعب أو الخروج منه بطريقة مخالفة للقانون أو أداء رمية التماس بطريقة غير قانونية أو حدوث مخالفات من قبل اللاعبين داخل الملعب أو تعمد جعل الكرة خارج الملعب.

وتؤخذ الرمية الحرة مباشرةً من مكان المخالفة على ألا يكون أحد المهاجمين ملامساً أو متجاوزاً لخط الرمية الحرة الخاص بالخصم، وإذا حدث ذلك، يتم أخذ الرمية الحرة من أقرب نقطة لخط الرمية الحرة، والرميات الحرة في كرة اليد تشبه الضربات الحرة في كرة القدم، ويمكن تسجيل هدف مباشرة من الرمية

الحرة، ولكن قد تبوء هذه المحاولة بالفشل إذا قام الفريق الآخر بتنظيم خط دفاع قوي.



رمية على بُعد ٧ متر من المرمى رمية الجزاء

تحتسب رمية الجزاء عندما يقوم أحد لاعبي الدفاع أو الإداريين أو المتفرجين بتفويت فرصة حقيقة للفريق الآخر في تسجيل هدف بشكل غير قانوني، وهي تتم على مسافة ٧ أمتار من المرمى، كما تحتسب هذه الرمية في حالة ما إذا تسبب أحد الحكمين في اعتراض فرصة قانونية لإحراز هدف لسبب أو لآخر، ويتقدم الرامي خطوة للأمام مع وضع أحد قدميه على الخط الذي يبعد عن المرمى بمسافة ٧ أمتار، ولا يوجد بينه وبين المرمى سوى حارس مرمى الخصم، وينبغي أن يبعد حارس المرمى عن رامي الكرة بمسافة ٣ أمتار يتم تحديدها بعلامة صغيرة على أرض الملعب، وعلى بقية اللاعبين البقاء خلف خط الرمية الحرة إلى أن يتم تنفيذ الرمية، ويبدأ اللاعب في رمي الكرة فور سماع صفارة الحكم، وهذه الرمية شبيهة بضربة الجزاء في كرة القدم، ولكنها في الوقت نفسه أكثر شيوعاً وانتشاراً، وعادةً ما تحدث عدة مرات في اللعبة الواحدة.

حارس المرمى:

حارس المرمى هو الشخص الوحيد الذي له الحق في التحرك بحرية داخل منطقة المرمى، ولكنه في الوقت نفسه لا يسمح له بتجاوز خط منطقة المرمى في

أثناء حمل الكرة أو تنطيطها، وفي داخل منطقة المرمى، يسمح للحارس بملامسة الكرة بجميع أجزاء جسمه بما في ذلك قدميه، كما أن له الحق في مشاركة باقي زملائه في الفريق كلاعب عادي، وفي تلك الحالة، يمكن استبداله بلاعب آخر إذا كان فريقه يستخدم هذه الخطة لزيادة عدد لاعبي الدفاع عن العدد المسموح به، وما دام أن هذا اللاعب قد اختير كحارس مرمى على أرض الملعب، فعليه أن يرتدي قميصاً مختلفاً يميزه عن باقي زملائه في الفريق، وإذا صوّب حارس المرمى الكرة بعيداً عن الخط الخارجي للمرمى، فستظل الكرة في حوزة فريقه، وهذا على العكس من الرياضات الأخرى مثل كرة القدم المعروفة، ويستأنف حارس المرمى اللعب من خلال رمي الكرة من داخل منطقة المرمى (وهذا ما يعرف برمية حارس المرمى)، وفي حالة قيام أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى حارس مرمى فريقه، فيحق للخصم خطف الكرة، ويعد رمي الكرة نحو رأس حارس المرمى وهو ثابت في مكانه مخالفة لقواعد اللعب وعقوبتها الطرد (باستخراج الكارت الأحمر).

الجزاءات:

(تظهر البطاقة الصفراء في مباراة كرة اليد) توقع جزاءات على اللاعبين في حالة ارتكابهم مخالفات تستلزم العقاب، وليس مجرد رمية حرة، وتوقع هذه الجزاءات في حالة ارتكاب خطأ جسيم ضد أحد لاعبي الفريق المنافس (على سبيل المثال، الإمساك بأحد اللاعبين أو دفعه أو الاصطدام به أو طرحه أرضاً أو القفز عليه)، بالإضافة إلى لمس اللاعب من الجنب أو من الخلف، فجميع هذه التصرفات تعد مخالفةً لقواعد اللعب ويتعرض مرتكبها للجزاء، كما أن أي مخالفة لقواعد اللعب من شأنها أن تتسبب في منع فرصة أكيدة في إحراز هدف سيقابلها منح رمية جزاء للفريق الآخر، وفي حالة إذا ما صدر عن لاعب سلوك غير قانوني على أرض الملعب، فسيجازيه الحكم بإخراج الكارت الأصفر إنذاراً له، أما إذا كان الخطأ جسيماً، ففي هذه الحالة يقوم الحكم بإيقافه عن اللعب في الحال لمدة دقيقتين، بدلاً من إنذاره، في المقابل، لا يتم حرمان اللاعب من اللعب لمدة دقيقتين إلا بعد حصوله على إنذارين، ولو تم إيقاف لاعب ٣ مرات عن اللعب لمدة دقيقتين في كل

مرة، فسيخرج له الحكم في المرة الرابعة كارتاً أحمراً إذا صدر عنه سلوك مخالف لقواعد اللعب، فالكارت الأحمر معناه طرد اللاعب من الملعب وإيقاف فريقه عن اللعب لمدة دقيقتين، وقد يحصل اللاعب في بعض الحالات على كارت أحمر في الحال وذلك في حالات الجزاءات الصارمة والقاسية، على سبيل المثال، إذا قام لاعب بمسك أحد لاعبي الخصم من الخلف لمنعه من تسجيل هدف أثناء هجومه بسرعة باتجاه المرمى، فهذا السلوك يندرج ضمن المخالفات التي ينال اللاعب على ارتكابها كارتاً أحمر، وعلى اللاعب الذي حصل على كارت أحمر الخروج من الملعب بالكامل، كما أنه يمكن استبداله بلاعب آخر، عقب مضي دقيقتين، مدة الإيقاف عن اللعب.

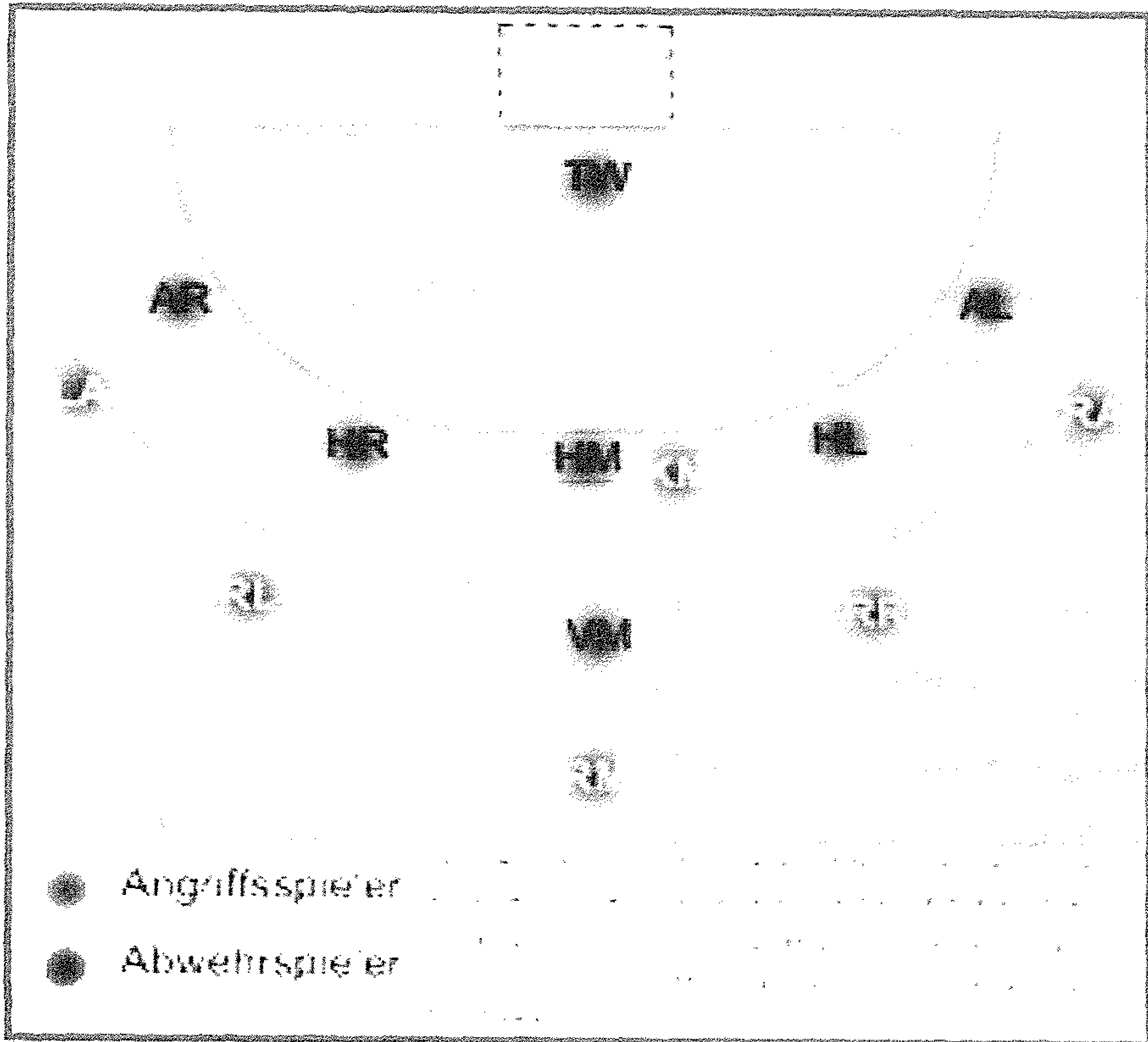
والجزاءات لا توقع فقط على اللاعب، بل يمكن أيضاً معاقبة المدرب/ الإداري إذا صدر منه سلوك غير قانوني، فإذا تم إيقاف مدرب/ إداري لمدة دقيقتين، فهذا يعني إيقاف أحد لاعبي الفريق عن اللعب لمدة دقيقتين أيضاً - لاحظ أن المقصود من الجزاء ليس اللاعب نفسه، والذي يمكن استبداله بآخر، بل إن الجزاء يكمن في أنه بسبب خروج هذا اللاعب، أصبح فريق الخصم يزيد عدد لاعبيه عن هذا الفريق، وإذا اعتدى أحد اللاعبين على الحكم أو أحد اللاعبين أو أحد من الجمهور، فمن حق الحكم في هذه الحالة استبعاد اللاعب والإعلان عن ذلك من خلال الإشارة بذراعيه متصالبين، حيث أن هذه الإشارة تعني أنه على اللاعب الخروج من الملعب نهائياً وحرمانه من اللعب حتى آخر المباراة وأن فريقه سيكمل بقية المباراة بدونه، وهذا الاستبعاد هو أشد جزاء يندرج ضمن قواعد كرة اليد.

وإذا فقد اللاعب الكرة أثناء الهجوم، فعليه في الحال قذف الكرة بسرعة وإلا سيتم إيقافه عن اللعب لمدة دقيقتين، وفي حالة تباطؤ أي لاعب في تنفيذ أوامر الحكم من خلال الاعتراض شفهياً على هذه الأوامر والجدال في القرارات الصادرة عن الإداريين، فسيتم إيقاف هذا اللاعب عن اللعب لمدة دقيقتين، وإذا كان سلوك اللاعب في هذه الحالة استفزازياً، فسيتم إيقاف اللاعب مرةً ثانية عن اللعب لمدة دقيقتين إذا لم يمتثل في الحال لقرار الحكم ويخرج بسرعة من الملعب إلى المقاعد

بعد حصوله على هذا الجزاء، أو إذا رأى الحكم أن اللاعب يتعمد أن يتباطأ في تنفيذ الأوامر، والاستبدال غير القانوني، أي استبدال للاعب لا يتم داخل منقطة الاستبدال المخصصة، أو دخول أحد اللاعبين إلى الملعب قبل خروج الآخر تكون عقوبته الإيقاف المؤقت لمدة دقيقتين فقط.

خطط اللعب:

تشكيلات الفريق على أرض الواقع:



مراكز الهجوم (حمراء)، ومراكز لاعبي الدفاع (زرقاء)، في تشكيل (٥- ١) في خطة الدفاع

عادة ما يسمى اللاعبون تبعاً لمواقعهم على أرض الملعب، ويبدأ تشكيل اللاعبين في كل فريق على أرض الملعب بدايةً من حارس المرمى، حتى يتسنى للمدافع على الجناح الأيمن التصدي لهجمات مهاجم الخصم على الجناح الأيسر، وعلى الرغم من ذلك، فإن المواقع الآتي ذكرها لا تكون مشغولة في جميع الأحوال،

لأن ذلك يتوقف على تشكيل لاعبي الفريق على أرض الملعب والإيقاف المؤقت المحتمل حدوثه في أثناء المباراة.

الهجوم:

- ❖ الجناحان الأيسر والأيمن: يمتاز الجناحان الأيمن والأيسر بقدرتهما الفائقة على السيطرة على الكرة والقيام بالقفزات العالية من خارج منطقة المرمى للوصول إلى زاوية أفضل لتصويب الكرة باتجاه الهدف، وعادةً ما تقوم الفرق باختيار لاعب أيمن (يستخدم يده اليمنى) ليلعب كجناح أيسر ولاعب أعسر (يستخدم يده اليسرى) ليلعب كجناح أيمن.
- ❖ المدافعان الأيسر والأيمن: يمكن للاعبي هذين المركزين إحراز الهدف الذي يسعيان له من خلال القفز عالياً ورمي الكرة نحو المرمى من فوق رأس مدافعي الفريق الآخر، وهكذا، يتسم اللاعبون عادة في هذه المراكز بطول القامة.
- ❖ مدافع خط الوسط: يفضل أن يحتل هذا المركز اللاعب الذي يتمتع بخبرة واسعة، حيث يكون بمثابة صانع ألعاب، وهذا اللاعب في كرة اليد أشبه بلاعب هجوم خلفي في كرة السلة.
- ❖ لاعبا الارتكاز (الأيمن والأيسر): وهذا اللاعب يقوم أيضاً بمهاجمة دفاع الفريق الخصم ويقوم بعمل مناورات والتصدي للتشكيل الدفاعي، ويتطلب ألا يتسم لاعب هذا المركز بمهارة عالية في القفز، ولكن في الوقت نفسه ينبغي أن يتمتع بالقدرة على السيطرة على الكرة ولياقة وقوة بدنية كبيرة.

الدفاع:

- ❖ أقصى الجناح الأيسر وأقصى الجناح الأيمن: وهما خصما لاعبي الجناح.
- ❖ نصفا الجناح الأيسر والأيمن: وهما خصما المدافعين الأيسر والأيمن.
- ❖ لاعبا الوسط الخلفي (الأيمن والأيسر): وهما خصما لاعبي الارتكاز.
- ❖ لاعب الوسط الأمامي: وهو خصم لاعب الوسط، كما أنه يكون خصماً لأحد المدافعين.

اللعب الهجومي:

تسود مهمة الهجوم في الملعب مثلها في ذلك مهمة الدفاع، وهناك ثلاثة أنواع للهجوم في كرة اليد والتي تختلف فيما بينها في السرعة، وهذه الهجمات الثلاثة يتم ترتيبها تنازلياً تبعاً لنسبة نجاحها كالتالي:

يحدث الهجوم السريع الفردي في حالة عدم وجود مدافعي الخصم حول الحدود الخارجية للمرمى، وتكون نسبة نجاحه كبيرة للغاية، حيث لا يوجد ما يمنع الرامي في طريقه نحو المرمى لإحراز هدف، ومثل هذه الهجمات عادةً ما تنفذ بعدما ينجح لاعب في اعتراض تمريرة أو خطف الكرة من لاعب الخصم، وإذا قام فريق الدفاع بالهجوم بسرعة، وعادةً ما يقوم أقصى الجناح الأيسر/ أقصى الجناح الأيمن بشن الهجمات لأنه غير ملزم مثل غيره من اللاعبين بالدفاع، وفي حالة فقدان الاحتفاظ بالكرة من جانب أحد لاعبي الخصم، يقوم أي من هذين اللاعبين في الحال بالجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة لخطف الكرة والجري بها إلى منتصف المسافة من مرمى الخصم، ولذا، يختص لاعبو هذين المركزين بمهارة فائقة في الجري.

الهجوم السريع الجماعي:

إذا لم ينجح الهجوم السريع الفردي واتخذ بعض مدافعي الخصم مواقعهم حول منطقة المرمى، يحين الوقت في تنفيذ الهجوم السريع الجماعي، وفيه، يتقدم باقي اللاعبين للأمام من خلال تمريرات سريعة حتى يسد الثغرات الموجودة في صفوف مدافعي فريقهم، وإذا تمكن أي لاعب من الفريق الخصم من التقدم إلى حدود المرمى أو الإمساك بالكرة في هذه النقطة، فلن يمكن إيقافه من التقدم وإحراز هدف طبقاً لقوانين اللعبة، ومن هذا الموقع، ينجح هذا الهجوم بنسبة كبيرة للغاية ويتمكن اللاعب من إحراز هدف، ولقد أصبح الهجوم من هذا النوع أكثر أهميةً مع وجود قاعدة "الرمية السريعة الطائرة".

الهجوم المنظم (هجوم المراكز):

سرعان ما يزول نجاح الهجوم السريع الجماعي بمقدار كبير، حيث إن مدافعي الخصم بعدها يحاولون سد الفجوات الموجودة حول منطقة المرمى لتشكيل خط دفاع قوي، وفي الهجوم المنظم يستخدم المهاجمون أساليب هجوم معروفة والتي عادةً ما تتضمن تمرير الكرة بين المدافعين، الذين يقومون بعد ذلك بتمرير الكرة من خلال فجوة إلى لاعب الارتكاز أو يصوبون الكرة نحو الهدف من خلال القفز عالياً من المنطقة الخلفية للمرمى أو يحاولون إبعاد دفاع الخصم عن الجناح.

ويصبح الهجوم المنظم هجوماً عادياً عندما يصل جميع المدافعين إلى منطقة المرمى ويتخذون مواقعهم المعتادة، وبعض الفرق تستبدل بعض لاعبي الهجوم، غير أن هذا يعني أنه يتحتم على الفريق الخصم أن يبادر بالهجوم بعد التغيير الذي حدث في الفريق الآخر، وهذا يعود بالفائدة على الفريق الآخر خاصة الفرق التي يتمتع لاعبوها بالرشاقة وسرعة الحركة، وفي حالة إذا ما تباطأ فريق الهجوم في تصويب الكرة ناحية مرمى الخصم، فمن حق حكم المباراة أن يعتبر ذلك لعباً سلبياً (فمنذ عام ١٩٩٥ تقريباً، بدأ الحكام في إعطاء إنذار سلبي قبل الاعتبار الفعلي باللعب السلبي في المباراة، وذلك عن طريق رفع أحد يديه لأعلى في الهواء إشارةً منه إلى أنه يتحتم على فريق الهجوم تصويب الكرة باتجاه الهدف على الفور)، ومنح فريق الخصم حق السيطرة على الكرة، وستبدأ أي هجمة جديدة بالتصويب على مرمى الهدف أو ارتكاب أي مخالفة لقواعد اللعب والتي أسفرت عن إنذار اللاعب المخالف أو إيقافه عن اللعب لمدة دقيقتين، مما يؤدي إلى تثبيط همة الفريق المعاقب، ولكن لن يمكن منع تصويب على المرمى أو عمل رمية حرة عادية، وفي حالة نجاح الدفاع في صد الكرة بعيداً عن المرمى أو تنفيذ رمية حرة، فلا يترتب على ذلك بداية هجمة جديدة، وبذلك، لن يتمكن فريق الهجوم من تعطيل اللعب لفترة غير محددة، حيث يصعب عليه اعتراض أي تمريرة دون فتح الطريق المؤدي إلى مرمى الهدف في الوقت نفسه.

اللعب الدفاعي:

في العادة، يكون التشكيل خط الدفاع لفريق كرة اليد على أرض الملعب (٦- ٠)، حيث يصطف جميع لاعبي الدفاع بين خط ٦ متر وخط ٩ متر لتكوين حائط صد، وقد يكون التشكيل (٥- ١)، حيث يقوم أحد اللاعبين بتصويب الكرة نحو المرمى عندما يتحرك خارج خط ٩ متر، بينما يظل بقية لاعبي الدفاع الخمسة مصطفين عند خط ٦ متر، أما التشكيل الأقل استخداماً في كرة اليد، فهو (٤- ٢) عندما يتقدم اثنان من المدافعين خارج خط الدفاع، وتستخدم الفرق التي يتمتع لاعبوها بمهارة فائقة في الجري التشكيل الدفاعي (٣- ٣)، الذي يشبه وضع مراقب على كل لاعب، ومما لا شك فيه أن الأسلوب الخاص بتشكيل اللاعبين من مهاجمين ومدافعين على أرض الملعب يختلف بدرجة كبيرة من دولة لأخرى، حيث أن لكل دولة خطة اللعب الخاصة بها، وفي بعض الأحيان يطلق على التشكيل الدفاعي (٦- ٠) "الدفاع المباشر"، بينما يطلق على باقي أنماط التشكيل "الدفاع الهجومي".

تنظيم المباريات:

عادةً ما يتم تنظيم فرق كرة اليد في شكل نوادٍ، وعلى المستوى المحلي، يتم تنظيم النوادي في صورة اتحادات تنظم مباريات بين فرقها كجزء من دوري أو كؤوس.

الهيئات الدولية:

يعد الاتحاد الدولي لكرة اليد الهيئة الإدارية والمنظمة لرياضة كرة اليد على مستوى العالم، والاتحاد الدولي مسؤول عن تنظيم بطولات عالمية مختلفة للرجال وللسيدات وفي سنوات متبادلة[١] وتقام مباريات الدور النهائي في واحدة من الدول الأعضاء بالاتحاد، وفازت بلقب البطولة آخر مرة فرنسا (في كرة اليد للرجال)[٢] وروسيا (في كرة اليد للسيدات)، وجدير بالذكر، يتألف الاتحاد الدولي

(١)Regulations for IHF Competitions. pp. 10 International Handball Federation
(٢)France 2009 World Champions. International Handball Federation

لكرة اليد من خمس اتحادات قارية مهمتها تنظيم بطولات القارات التي تعقد بصفة دورية كل عامين، وبالإضافة إلى هذه المسابقات التي تتنافس فيها المنتخبات القومية، يقوم الاتحاد بتنظيم مباريات دولية بين الأندية[1].

وأخيراً، تعد كرة اليد من الرياضات الأولمبية التي تقام ضمن الألعاب الأولمبية في خلال فصل الصيف[2]، كما أنها تدخل تحت الألعاب التي تقام في الدول الأمريكية والألعاب الإفريقية[3] والألعاب الآسيوية[4].

كرة حائرة: loose ball

كرة داخل اللعب ولكنها ليست في حوزة أي من الفريقين.

كرة حية : alive

معنى أن تكون الكرة حية أي عند انطلاقها من يد اللاعب المسدد أو الرامي أو عند ضربها قانونياً بواسطة لاعب قافز خلال كرة القفز، فساعة اللعب تبدأ فقط حال كون الكرة حية.

كرة حية : live ball

تعتبر الكرة حية بمجرد إعطاءها إلى اللاعب الذي سيصوب الرمية الحرة أو إلى اللاعب الذي سيرمي الكرة إلى داخل الملعب، ولكن ساعة اللعب لا تبدأ إلا بعد أن تكون الكرة داخل اللعب.

(١)Bylaws. pp. 7 International Handball Federation

(٢)Handball The Official Website of the 16th Asian Games. Guangzhou Asian Games

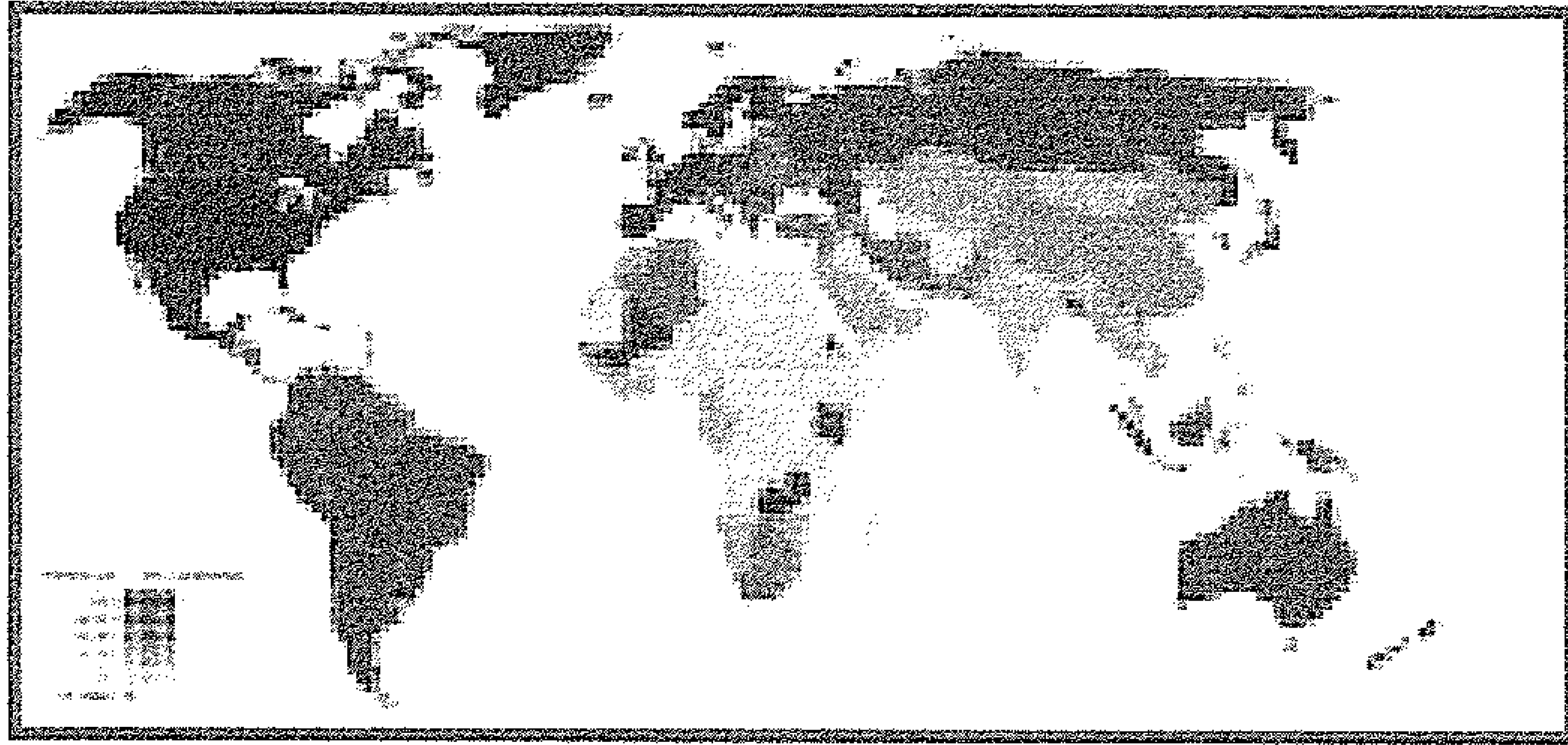
(٣)Handball at the 2007 All Africa Games in Algiers. International Handball Federation

(٤) ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.

كرة قدم : Football



لقطة من مباراة لكرة القدم



خارطة ملونة تبين شعبية كرة القدم حول العالم

كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً في العالم وأقدمها، يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية ويطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه.

كرة القدم رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم، وذلك باستخدام الأرجل والرأس غالباً، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلا لحارس المرمى، يتكون كل فريق من ١١ لاعباً، يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب.

كرة القدم تلعب على مستوى احترافي في كل أنحاء العالم، والآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز، عدد كبير جداً من الناس أيضاً يمارسون رياضة كرة القدم بمستويات أقل احترافاً، يذكر أن المباراة النهائية لكأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٢ شاهدها أكثر من مليار وثمانمائة مليون شخص حول العالم وهو ما يقارب نسبة ٢٨٪ من سكان الكرة الأرضية.

يحكم كرة القدم الاتحاد الدولي لكرة القدم- الفيفا- والذي يقوم بتنظيم هذه اللعبة وقوانينها حول العالم، وفقاً للإحصائيات التي أعلنتها الفيفا FIFA في ربيع عام ٢٠٠١، فإن أكثر من ٢٤٠ مليون شخص يلعبون كرة القدم بانتظام في أكثر من ٢٠٠ بلدة في كل أنحاء العالم[1].

تقام العديد من بطولات كرة القدم أهمها على الإطلاق بطولة كأس العالم والتي تقام كل أربع سنوات ثم كأس الأمم الأوربية ودوري أبطال أوروبا وهناك أيضا بطولة الأمم الأفريقية وبطولة الأمم الأسيوية وكوبا أمريكا وكأس العالم للشباب وغيرها.

طبيعة اللعبة:

يتبارى الفريقان في رياضة كرة القدم على إحراز عدد أهداف يفوق عدد أهداف الفريق الخصم، في حالة التساوي في عدد الأهداف تنتهي المباراة بالتعادل، مبدأ كرة القدم هو عدم لمس اللاعبين للكرة بأيديهم ما عدا حراس المرمى أو في حالة لعب رمية التماس، يحاول كل فريق- بالإضافة لمحاولته لتسجيل الأهداف- أن يمنع لاعبي الفريق الخصم من تسجيل الأهداف في مرماه.

بشكل عام، أغلب مباريات كرة القدم لا يسجل فيها الكثير من الأهداف (من هدفين إلى ثلاثة)، فعلى سبيل المثال: كان متوسط عدد الأهداف في الدوري الإنكليزي الممتاز في موسم ٢٠٠٦/٢٠٠٥ ٢,٤٨ هدفاً.

(١)http://www.fifa.com/en/marketing/newmedia/index/0,3509,10,00.html

قوانين كرة القدم لا تجبر أي لاعب على التمركز في مكان معين، بما فيهم حارس المرمى، إلا أن اللاعبين غالباً ما ينقسمون إلى ٤ أقسام رئيسية بحسب وظائفهم في الملعب والمتعلقة مباشرة بموضعهم فيه والمراكز هي: حراسة المرمى، والدفاع أو خط الظهر، ومهمته منع الفريق الخصم من التسجيل في مرماهم وخط الوسط ويتخصص في إيصال الكرة إلى المهاجمين أو صناعة اللعب وخط الهجوم ومهمته الأساسية تسجيل الأهداف، ويختلف عدد المدافعين والمهاجمين ولاعبي خط الوسط من فريق لآخر، وهذا غالباً ما يعتمد على الخطة المتبعة في اللعب، فإن كانت هجومية زاد عدد المهاجمين أو لاعبي خط الوسط وهكذا.

يقوم حكم ومساعدين له بتحكيم مباريات كرة القدم، كما يحتفظ كل فريق

بعدد من اللاعبين كاحتياط في حالة إصابة لاعب أو رغبة المدرب بتغيير خطة اللعب.

تاريخ ومراحل تطوير كرة القدم:

لا يعرف تاريخ كرة القدم تحديداً، ولا كيف بدأت ومن بدأها، وذكرت دراسة ألمانية أن تاريخ أول لعبة بالكرة يعود إلى عام ٢٦٩٧ قبل الميلاد عندما أطلق الصينيون القدامى اسم "TS UhKUH" على هذه اللعبة، حيث كانت للصينيين لعبة تسمى كوجو يلعبها أفراد الجيش كتمرينات لهم، كما كان لليابانيين رياضة تسمى كيماري وللرومان رياضة تسمى هارباستوم، جميع هذه الرياضات تعد شبيهة بكرة القدم لدرجة ما[١].

وكرة القدم هو اسم يعطى لألعاب كرة قدم مختلفة، الأكثر شهرة بينها هي تلك التي تُعرف باسم سوكر Soccer، كلمة كرة القدم "فوتبول" قد طُبقت على كرة القدم راجبي، كرة القدم الأمريكية، كرة القدم على طريقة القواعد الأسترالية، كرة القدم المتعلقة بغالي، كرة القدم الكندية، والكثير من أنواع كرة القدم.

---

(١) هل تعلم أن كرة القدم قديمة قدم بلاد الصين؟ من موقع دويتشه فيله (dw)

عندما تم تأصيل كلمة "كرة قدم"، قد أشارت إلى تشكيلة واسعة من الرياضات في أوروبا العصور الوسطى، والتي تعني التحكم بالكرة بواسطة القدم، تلك الرياضة التي يمارسها القرويون، على غرار الرياضة التي تُمارس من قبل الأرستقراطيين على أمتنة جيادهم، لذلك الاسم دائماً يطبق على تشكيلة من الرياضات التي يمارسها الأشخاص بأقدامهم في التحكم بالكرة.

جميع رياضات كرة القدم تتضمن نقاط أهداف، نقاط يتم تسجيلها بواسطة إيصال الكرة لمكان معين، الكثير من الألعاب العصرية جذورها كانت في انكلترا ثم تفرعت شيئاً فشيئاً، ولكن الكثير من الناس حول العالم مارسوا الرياضات التي تتضمن ركل أو حمل الكرة منذ العصور القديمة.

ويعود تاريخ كرة القدم إلى ما يزيد عن ٢٥٠٠ سنة ق.م، حيث مارسها الصينيون القدامى، وكانوا يقدمون الولائم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم، وأيضاً عرفها اليونانيون واليابانيون ٦٠٠ سنة ق.م، والمصريون ٣٠٠ سنة قبل الميلاد، كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضاً هذه اللعبة[١] وتقول روايات أخرى أنها بدأت عند الإغريق حيث كانوا يقطعون رؤوس الناس ويدحرجونها.

وكرة القدم في شكلها الحديث بدأت بالظهور في إنكلترا، ففي سنة ١٠١٦، وخلال احتفالهم بإجلاء الدنماركيين عن بلادهم، لعب الإنكليز الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدنماركيين، ولك أن تحرز أقرب أعضاء الجسم شبها بالكرة وأسهلها على التدحرج بين الأرجل، فمنعت ممارستها، وكانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر، ثم تمنع بمراسيم ملكية لأسباب متعددة، ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع[٢].

وكرة القدم الحديثة تطورت ونشأت في بريطانيا، كانت الرغبة لدى البريطانيين بتغيير رياضة الرجبي العنيفة كرياضة رسمية في المدارس البريطانية إلى

(١) [membres.lycos.fr] موقع على الانترنت.

(٢) [membres.lycos.fr] موقع على الانترنت.

رياضة منظمة لا تحوي عنفاً كما تحوي الرجبي، بقيت الرياضة المستحدثة تلعب بلا قوانين رسمية حتى كتب بعض المدرسين وأرباب المدارس في القرن التاسع عشر الميلادي قوانين وأحكام حتى يسمح بلعب كرة القدم بين المدارس المختلفة.

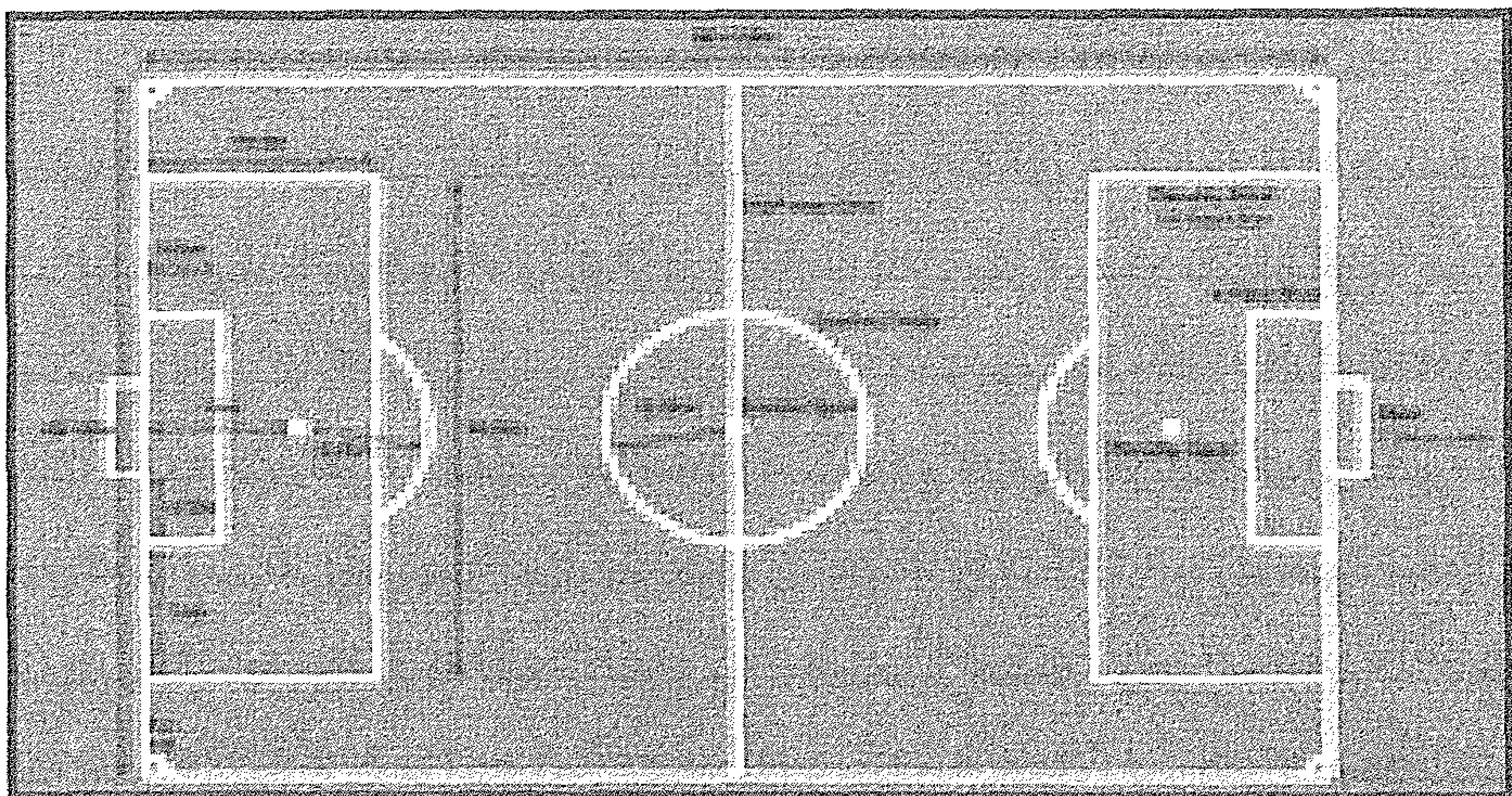
قوانين اللعبة الحالية تعتمد اعتماداً مباشراً على جهود بذلت في منتصف القرن التاسع عشر لتوحيد قواعد كرة القدم الكثيرة التي كانت تمارس في مدارس خاصة من إنكلترا، في ١٨٤٨ عقد اجتماع في كلية ترينتي في كامبردج، بحضور ممثلين من مدارس إيتون وهاروو ورجبي بالإضافة إلى وينتشستر وشروسباري وتم الاتفاق على ما عرف باسم قوانين كامبردج لكرة القدم، خلال خمسينات القرن التاسع عشر الميلادي تشكلت الكثير من الأندية غير المرتبطة بالمدارس في أنحاء العالم المتكلم باللغة الإنكليزية، كل يلعب كرة القدم وفق قوانينه الخاصة، والتي لا تختلف عن بعضها كثيراً، من أبرز هذه القوانين، القوانين التي وضعها نادي شيفيلد لكرة القدم والذي أسسه تلاميذ هاروو السابقين وذلك في عام ١٨٥٧، والتي أدت إلى تشكل اتحاد شيفيلد لكرة القدم (Sheffield FA)، في عام ١٨٦٧ أول جهة حاكمة مختصة في رياضة كرة القدم في إنكلترا، وفي ١٨٦٢ قام جون تشالرز ثرينج من مدرسة أبينغهام بابتكار مجموعة من قواعد كرة القدم التي أثرت على قواعد اللعبة الحديثة.

هذه المجهودات ساهمت في النهاية بتشكيل اتحاد كرة القدم الإنكليزي وذلك في عام ١٨٦٣م والذي عقد اجتماعاً لأول مرة في مساء ٢٦ أكتوبر عام ١٨٦٣ في لندن، المدرسة الوحيدة التي كان لها ممثلين في الاجتماع كانت مدرسة كارترهاوس، بعد هذا الاجتماع، عقدت أكثر من خمسة اجتماعات أخرى بين أكتوبر وديسمبر، نتج عنها المجموعة الأولى من قواعد لعبة كرة القدم، في الاجتماع الأخير قام الأمين العام لاتحاد كرة القدم الإنكليزي والذي كان ممثلاً لنادي بلاكهيث للرجبي، قام بسحب ناديه من اتحاد الكرة القدم بعد اعتماد الاتحاد إزالة قاعدتين من قواعد كرة القدم: الأولى هي السماح للجري بالكرة باستخدام الأيدي والثانية هي عرقلة الخصم (كما يفعل في الرجبي)، بقية أندية

الرجبي الإنكليزية لم يتبعوا اتحاد كرة القدم ولكن بدلاً من ذلك وفي عام ١٨٧١م شكلوا اتحاداً آخراً وهو اتحاد كرة القدم الرجبي، الأندية الإحدى عشر المتبقية تحت مسؤولية السيد إبنيزير كوب مورلي استمروا في التصديق على القواعد الأصلية الأربعة عشر للعبة كرة القدم، وعلى الرغم من هذا، فإن شيفيلد يونايتد لكرة القدم ظلوا يمارسون اللعبة بقواعدهم الخاصة حتى السبعينات من القرن التاسع عشر.

اليوم قوانين اللعبة خصصت بواسطة IFAB وهي اختصار لـ International Football Association Board أي مجلس اتحاد كرة القدم الدولية، المجلس كان قد تأسس في ١٨٨٢ بعد مقابلة إتحاد كرة القدم في مانشستر، وإتحاد كرة القدم في اسكتلندا، وإتحاد كرة القدم في ويلز، وإتحاد كرة القدم في ايرلندا، ومنظمة اتحاد كرة القدم الدولية، وهي منظمة عالمية تأسست في باريس عام ١٩٠٤ وصرحوا بأنهم سيلتزمون بالقواعد التي دونتها الـIFAB، وبسبب الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة فقد انضمت منظمة الـFIFA مع IFAB وذلك في العام ١٩١٣، اليوم المجلس يتألف من ٤ نواب من منظمة الـFIFA ونائب واحد من كل منظمة بريطانية من المنظمات الأربعة.

حقل اللعب أو الملعب:



تفصيل ملعب كرة قدم

ملعب كرة القدم يبلغ طوله فيما يتعلق باللاعبين البالغين الدوليين ينبغي أن يكون من ١٠٠ إلى ١٣٠ ياردة أي من ٩٠ إلى ١٢٠ متر، أما عرض الملعب فيجب أن يكون من ٥٠ إلى ١٠٠ ياردة أي من ٤٥ إلى ٩٠ متر، الملعب يجب أن يكون مستطيلاً، وطول خط التماس أطول من عرض خط مرمى الهدف.

خطوط الحد الأطول تدعى بخطوط التماس- (الجانب الأعلى والأسفل من الصورة)، بينما خطوط الحد الأقصر والتي تأتي من ناحية المرمى تدعى بخطوط الهدف (الجانب الأيمن والأيسر من الصورة)، على خط الهدف في كل نهاية من الحقل يوجد مرمى، الحواف الداخلية من المرمى تبلغ ٨ ياردات (٧,٣٢متر)، والحافة السفلية من العارضة (أي طول المرمى بدءاً من النقطة التي تحت العارضة) يجب أن تكون أعلى من الأرض ٨أقدام أي ٢,٤٤متر، الشِباك عادة توضع خلف المرمى وهي غير متطلبة في القوانين (لأن الخط الواصل بين عارضتي المرمى العموديتين إذا اجتازتهما الكرة فيعتبر ذلك هدفاً دون النظر إلى الشِباك فيما إذا هزته الكرة أم لا)، ووضع شباك الهدف السبب منه هو عدم خروج الكرة من الملعب ووصولها إلى الجمهور حينما يقوم أحدهم بإحراز هدف، وسبب وضع الشباك في الخلف قليلاً هو حتى لا يربك الحارس في التصدي للكرات.

أمام كل هدف يوجد منطقة حقل معروفة بـ"منطقة الجزاء" أو بشكل عامي "صندوق الجزاء" وببساطة "الصندوق"، هذه المنطقة تتألف من منطقة محددة بخط الهدف، خطان بادئان على خط الهدف ١٨ياردة أي ١٦,٥متر وذلك بالبدء من الخط الشمالي لمنطقة الجزاء وصولاً إلى الخط الجنوبي، هذه المنطقة لها عدد من الوظائف الهامة، الأكثر بروزاً منح الحارس استخدام يديه ضمن هذه المنطقة أما خارجها فيمنع من القيام بذلك، ويمكن استخدام قدميه حينها سواء كان داخل منطقة الجزاء أم خارجها، والوظيفة الأخرى أيضاً من منطقة الجزاء هي عندما يقوم المدافع بعرقلة مهاجم من الخصم الآخر يحاول إحراز هدفاً ورأى الحكم بأنه قد تم عرقلته ضمن منطقة الجزاء فيتم اعتبار ذلك "ضربة جزاء" لصالح الفريق الذي تم عرقلة لاعب منهم، أما في الحالات التي يتم فيها عرقلة اللاعب خارج منطقة الجزاء

فيتم اعتبارها "ركلة حرة وهناك نوعان من الضربة الحرة وهما (ضربة حرة مباشرة ، ضربة حرة غير مباشرة الأولى يتم احتسابها عند لمس الكرة ليد أحد اللاعبين أو عرقلة الخصم عرقلة متعمدة ومعنى كلمة مباشرة انه يمكن أن تسدد نحو المرمى مباشرة وتحتسب هدف حتى لو لم تلمس أحد اللاعبين، أما الضربة الحرة غير المباشرة يتم احتسابها عند عرقلة الخصم للمنافس دون تعمد أو احتساب تسلل ومعنى كلمة غير مباشرة أنه يجب أن تلمس الكرة لاعباً قبل الدخول للمرمى وإذا دخلت المرمى دون أن تلمس أي لاعب لا يحتسب الهدف)".

المدة الزمنية لمباراة كرة القدم:

مدة المباراة القياسية:

مباراة كرة القدم للبالغين تتألف من فترتين تدعى بالأشواط أي من شوطين، كل شوط يتألف من ٤٥ دقيقة، هناك عادة استراحة ١٥ دقيقة بين كل شوط، وتدعى الاستراحة بـ"منتصف الوقت"، نهاية المباراة تعرف بـ"نهاية الوقت".

الوقت الضائع:

الحكم رسمياً مسؤول عن ضبط الوقت في المباراة، إن ذلك جزء من مهامه ليحافظ على الوقت الذي ضاع أثناء تبديل اللاعبين أو إصابة لاعب أو تحذيرات وطرد أو خلافات حصلت بين اللاعبين.

فالحكم يعمل على استخدام ساعة لحساب الوقت الضائع وفي نهاية المباراة يعلن الحكم عن الوقت الضائع والذي ضاع خلال المباراة ليتم السماح للفريق بالاستمرار في اللعب (على الرغم من مرور ٩٠ دقيقة الوقت الأصلي من المباراة) ويلعبون إضافة إلى ذلك الوقت ٥ دقائق أو ٦ دقائق وربما أقل وذلك بحسب الوقت الضائع الذي أعلنه الحكم، لا وجود لحكم آخر يساعد الحكم الرئيسي على تحديد الوقت الضائع إلا أنهم يملكون ساعات بأيديهم وقد يعمل الحكم الرئيسي على استشارتهم حول قرار المدة الضائعة التي أعلن عنها وهم إن وافقوه الرأي أم لا فلن يشكل ذلك أي أمر صادر عنهم فالحكم الرئيسي هو الوحيد المخول له في إعلان مدة الوقت الضائع، بعد أن يحدد الحكم الوقت الضائع فإنه يشير للحكم

الرابع عن عدد دقائق الوقت الضائع ليقوم الحكم الرابع بدوره في رفع لوحة الكترونية يُكتب عليها عدد الدقائق الضائعة التي سوف يتم لعبها ، ويقوم عندئذ اللاعبون والمشاهدون برؤية اللوحة ، ومن الأحداث التي صرحت للفيفا أن تكون وقت ضائع هو عندما يتم إحراز هدف وتؤدي اللاعبين احتفالاتهم بمناسبة الهدف، فهذا الوقت الضائع يتم احتسابه أيضاً كوقت ضائع من قبل الحكم.

الوقت الإضافي وركلات الترجيح:

في بعض المنافسات قد تستمر المباراة إلى الوقت الإضافي، والذي يتألف من فترتين زمنيتين كل منهما مدتها ١٥ دقيقة ، وذلك إذا بقي مجموع الأهداف متساوياً ، سُمح في بعض المنافسات استخدام ركلات الترجيح (المعروفة رسمياً في قوانين اللعبة باسم "الركلات من علامة الجزاء") وذلك إذا استمر مجموع الأهداف متساوياً بين الفريقين.

مع الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التي تم إحرازها في فترات الوقت الإضافي تحسب في مجموع الأهداف العام للمباراة، بخلاف ركلات الترجيح والتي تستخدم فقط لإصدار القرار عن الفريق الذي سوف يتأهل للدوري القادم.

وهذان الشوطان المصغران هدفاهما هو إن تعادل الفريقان بالأهداف فلا بد من حسم النتيجة ليتم الإعلان عن شوطين إضافيين.

تجارب الهدف الذهبي والهدف الفضي:

في أواخر التسعينات من القرن العشرين ابتكرت الـIFAB طرق لإنهاء المباراة بطريقة أسرع بدون الحاجة للوصول إلى ركلات الترجيح، وقد تم النظر إليه غالباً كطريقة كريهة لإنهاء مباراة.

إنه قانون الهدف الأول في المباراة الإضافية والذي يدعى باسم الـ"هدف ذهبي" أو الهدف الأول في الشوط الأول من المباراة الإضافية والذي يدعى باسم الـ"الهدف الفضي" ولكنهما قد تمت إزالتهما فيما بعد من قبل IFAB أيضاً.

البداية والاستئناف:

كل فترة لعب في كرة القدم يشرع معها ضربة البداية، والتي تبدأ بركل الكرة من مركز الملعب بواسطة أحد الفريقين، والفريق الذي لا يبدأ بلمسة البداية للكرة يجب عليه أن يبقى خارج الدائرة التي في وسط الملعب، حتى يتم لمس الكرة وتحريكها من قبل الفريق الأول يمكنهم حينها التحرك، وأما الفريق الذي يبدأ بلمس الكرة يجب على لاعبيه أن يتواجدوا داخل الدائرة.

والفترة التي ما بعد لمس الكرة للمرة الأولى وحتى نهاية تلك الفترة، الكرة تكون في حالة لعب في جميع الأوقات وذلك حتى ينتهي وقت المباراة، ويتم إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت في عدة حالات أهمها عندما تخرج الكرة عن حدود الملعب، وهناك ٨ مواقف تمثل استئناف اللعب بالكرة، وإن من يعمل على إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت هو الحكم مستخدماً صفارته.

حالات استئناف اللعب في كرة القدم عددها ثمانية مع احتساب ركلة البداية.

◆ ركلة البداية:

تكون ركلة البداية في بداية المباراة، وتكون من منتصف الملعب، ويلعبها الفريق الفائز بالقرعة، وفي الشوط الثاني لا يمكن للفريق الذي قام بلعب ركلة البداية بأن يلعبها مرة ثانية، حيث يلعبها الفريق الآخر.

وبعد أن يقوم أحد الفريقين بإحراز هدف، فان الفريق الذي أدخل عليه هدفاً هو الذي ينفذ ركلة البداية أو لمسة البداية (مثلاً الفريق ١ أحرز هدفاً على الفريق ٢ فإن ركلة البداية يتم تنفيذها من قبل الفريق ٢)، القانون رقم ٨.

◆ رمية تماس:

عندما تجتاز الكرة خطوط التماس فإن الحكم يقرر من سيقوم بتنفيذ رمية التماس وذلك بعد رؤيته آخر لاعب قام بلمس الكرة قبل أن تخرج عن حدود خط التماس (فإذا كان أحد لاعبي الفريق ١ هم آخر من لمسوا الكرة قبل أن تخرج عن حد الملعب فإن لاعبي الفريق ٢ يمنحهم الحكم رمية التماس)، القانون ١٥.

❖ ركلة مرمى:

عندما تجتاز الكرة خط المرمى طبعاً دون أن تدخل في المرمى فيتم احتساب ذلك رمية مرمى ولكن بشرط أن يكون آخر من لمس الكرة هو الفريق الخصم (الفريق ١ هجم على مرمى الفريق ٢ وقام أحد لاعبي ١ بتسديد الكرة أو قام بإخراجها عن خط المرمى لسبب ما فان الحكم يعمل على منح الفريق ٢ ركلة مرمى والتي فيها يقوم الحارس بوضع الكرة في نقطة معينة من منطقة الجزاء وركلها لأحد لاعبيه)، القانون ١٦.

❖ ركلة زاوية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى بدون إحراز هدف أو يكون المدافع قد لمسها، فيتم مكافأة فريق الهجوم ركلة ركنية (إذا هجم الفريق ١ على الفريق ٢ واجتازت الكرة خط المرمى وكان الفريق ٢ هو آخر من لمسها، يتم احتساب ذلك عقوبة للفريق ٢ وذلك بمنح الفريق ١ ركلة ركنية)، القانون ١٧.

❖ ركلة حرة غير مباشرة:

تمنح للفريق الخصم بعد ارتكاب الفريق الآخر أخطاء غير جزائية، تعديات تقنية، أو عندما يتم إيقاف اللعب لأجل تحذير الخصم بدون خطأ محدد قد حصل (إذا قام أحد لاعبي الفريق ٢ بعرقلة أحد لاعبي الفريق ١ ولكن بطريقة غير واضحة أي لم يتبين إن كان قد عرقله بطريقة قانونية أم لا، فيقوم الحكم بمنح الفريق ١ ركلة حرة غير مباشرة والتي ينفذها في المكان الذي تم عرقلته، أو قد يكون سبب هذه الركلة هو إيقاف فجائي فيه تحذير للاعب ما)، القانون ١٣.

❖ ركلة حرة مباشرة:

تمنح للفريق الذي يعرقله أحد لاعبي الفريق الآخر بطريقة غير قانونية، القانون ١٣.

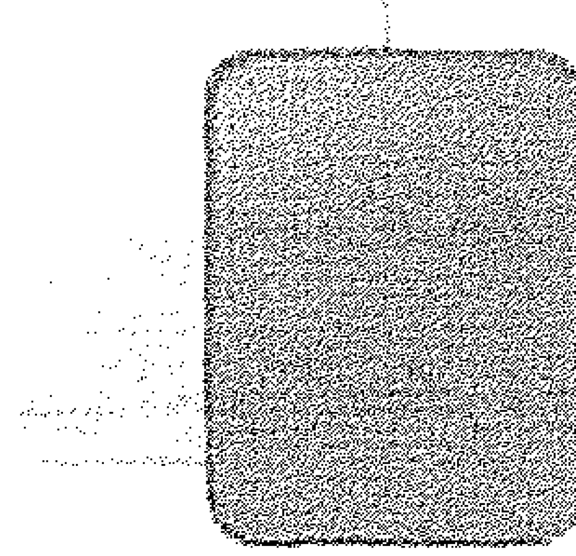
❖ ركلات الجزاء:

إذا تم عرقلة اللاعب في منطقة جزاء الفريق الخصم عندها يتم منح فريق اللاعب الذي تمت عرقلته ركلة جزاء، القانون ١٤.

❖ كرة ساقطة:

يحدث ذلك عندما يعلن الحكم إيقاف اللعب لأي سبب مثل إصابة خطرة للاعب ما، أو تدخل حزب خارجي أو عندما تصبح الكرة غير صالحة للعب، القانون ٨.

الأخطاء وسوء التصرف:



البطاقة الحمراء(على اليمين) والبطاقة الصفراء(على اليسار)

الخطأ يحدث عندما يقوم اللاعب بارتكاب مخالفة معينة تم سردها في قوانين اللعبة وذلك عندما تكون الكرة في حالة لعب، المخالفات التي تشكل خطأ تم سردها في القانون ١٢، الأخطاء الجزائية على سبيل المثال من أجل السيطرة على الكرة، الوقوف في وجه لاعب أو دفع لاعب، ويتم معاقبة اللاعب الذي قام بذلك، والعقوبة هي منح الفريق الذي تم عرقلة لاعب منه ركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء ويعتمد ذلك على مكان عرقلة اللاعب إن كان داخل أو خارج صندوق حارس المرمى، المخالفات الأخرى يمنح فيها للفريق الأول ركلة حرة غير مباشرة.

الأخطاء قد تحدث في أي وقت، ويمكن أن يتم ارتكابها من كلا اللاعبين والبدلاء، أما المخالفات التي تشكل سوء تصرف والمدرجة ضمن قائمة المخالفات، فالتعاريف كثيرة، فهي سلوك غير رياضي قد تعمل على انتهاك روح الرياضة، وحتى لو لم تكن مسرودة كمخالفات محددة، سوء التصرف قد ينتج عنه إعطاء اللاعب المخالف بطاقة صفراء (إنذار) أو بطاقة حمراء (طرد من المباراة)، وإن حصل اللاعب على بطاقة صفراء في المرة الأولى وارتكب خطأ مرة أخرى فسوف يحصل على بطاقة حمراء في المرة القادمة لا محال[1].

(١) [sportcorner.ws] موقع بالعربية على الانترنت.

التسلل:

قانون التسلل يعمل على الحد من مهارات اللاعبين المهاجمين وذلك بعدم بقائهم بالمنطقة الأمامية "بمعنى آخر أقرب إلى خط مرمى الخصم"، غالباً ما يفترض بأن الهدف من هذا القانون هو منع اختلاس هدف، ولكن في الحقيقة قانون التسلل لديه جذور مشابهة لقانون التسلل في اتحاد Rugby.

التفاصيل والتطبيقات لهذا القانون معقدة، وغالباً ما ينتج عنها خلاف في مباريات كرة القدم ولاسيما تكثر الخلافات في كأس العالم، يُعتبر اللاعب متسللاً في اللحظة التي يمرر له لاعب آخر الكرة ويكون فيها أقرب من قرب لاعبي الخصم من مرماهم، بعبارة أخرى عندما يكون اللاعب المتلقي للكرة متقدماً على لاعبي الفريق الخصم في اللحظة التي مرر زميله له الكرة، هنا يرفع الحكم راية التسلل ويتم استئناف اللعب.

الهيئات الحاكمة:

الهيئة الحاكمة الدولية المعترف بها هي منظمة فيفا الدولية لكرة القدم.

الاتحاديات الإقليمية المرتبطة مع الفيفا:

- آسيا: الاتحاد الآسيوي لكرة القدم.
- أفريقيا: الاتحاد الأفريقي لكرة القدم.
- أمريكا الوسطى والشمالية والكاريبي: اتحاد أمريكا الوسطى والشمالية لكرة القدم ويعرف باسم الكونكاكاف- الاتحاد الكاريبي لكرة القدم.
- أوروبا: الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.
- المنطقة الأقيانوسية: الاتحاد الأوقيانوسي لكرة القدم.
- جنوب أمريكا: إتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم.

إن ما سبق من منظمات كلها مرتبطة مع الإتحاد الدولي لكرة القدم بالإضافة إلى أنها مرتبطة بممثليهم في الاتحادات القارية.

إن قوانين الرياضة لم تصاغ من قبل الفيفا فقط، وإنما من قبل مجلس اتحادات كرة القدم الدولية.

المنافسات الدولية:

المنافسة الرئيسية العالمية في كرة القدم هي كأس العالم والتي تنظمها الفيفا، هذه المنافسة تجرى مرة في كل ٤ أعوام، أكثر من ١٩٠ دولة تنافس في بطولات تأهيلية تحت إشراف الاتحادات القارية أي كل مجموعة من الدول تحت إشراف اتحاد قاري خاص تابع للفيفا، وتحاول تلك الدول أن تحتل مكاناً لها في النهائيات.

فمثلاً في أفريقيا تجري بطولات خاصة بها من قبل المنظمة المسؤولة عنها وهي الإتحاد الأفريقي لكرة القدم وتصل مثلا إلى النهائيات منتخبات الكاميرون والسنغال وبالتالي يتم تأهل هذه المنتخبات إلى منافسة كأس العالم لينافسوا بقية المنتخبات التي تأهلت من قارات أخرى مثل منتخب البرازيل لكرة القدم ومنتخب الأرجنتين لكرة القدم ومنتخب فرنسا لكرة القدم ومنتخب أستراليا لكرة القدم ومنتخب روسيا لكرة القدم وغيرها.

وفي عام ٢٠٠٦ يوجد ٣٢ منتخب بعد أن كانوا في كأس العالم لكرة القدم ١٩٩٤ أربع وعشرون فريقاً، ويتنافسون على مدى أربعة أسابيع.

- العالم: كأس العالم- كأس العالم للأندية.
- أوروبا: كأس الأمم الأوروبية- دوري أبطال أوروبا.
- أمريكا الجنوبية: كوبا أمريكا- كوبا ليبرتادوريس.
- أفريقيا: كأس الأمم الأفريقية- دوري أبطال أفريقيا.
- آسيا: كأس آسيا- دوري أبطال آسيا.
- أمريكا الوسطى والشمالية والكاريبي: الكأس الذهبي- كأس الأبطال CONCACAF
- المنطقة الأقيوناسية: كأس الأمم الأقيوناسية- أبطال أندية أوقيوناسيا.

كرة ملتقطة بواسطة الدفاع: defensive rebound

التقاط الكرة من اللاعب المهاجم بعد إضاعته للرمية.

كرة ملتقطة هجومية: offensive rebound

كرة يلتقطها الفريق المهاجم عقب تضييعه للتسديدة.

كرة ميتة: dead ball

كرة غير حية، وتحدث عقب تسجيل هدف ميداني أو رمية حرة ناجحة وإطلاق الحكم للصافرة أو عند خروج الكرة من الملعب أو عند توقف اللعب ثم استئنافه بكرة القفز أو رمية لداخل الملعب أو برمية حرة.

الكريكت: cricket

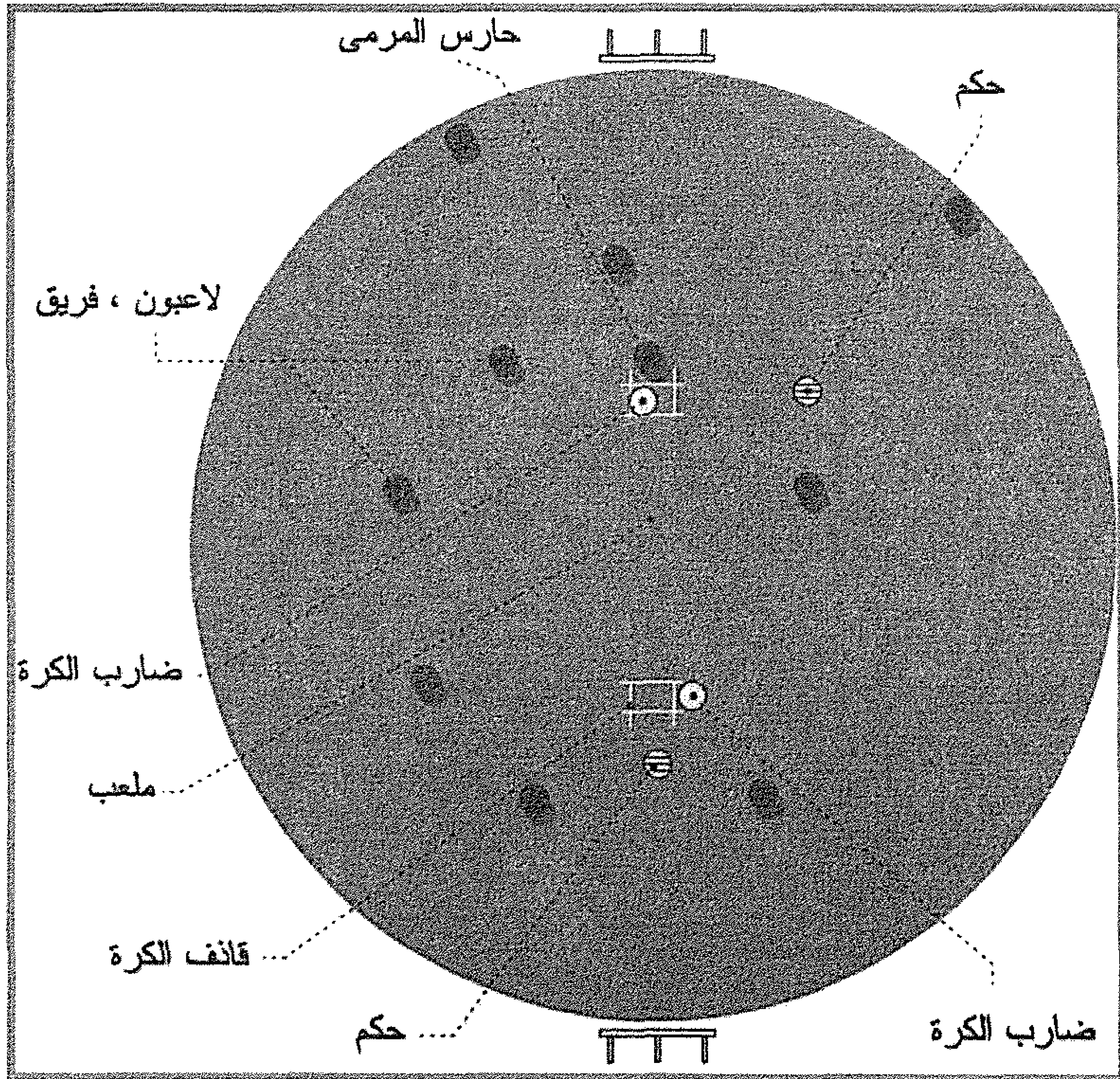
الكريكت cricket رياضة الإنكليز المحببة، ولها عشاقها في أستراليا ودول شرقي آسيا مثل اليابان والهند والباكستان، عرفت في فرنسا أولاً عام ١٤٧٨، ثم في إنكلترا عام ١٤٩٣ وأُسس فيها أول نادٍ للكريكت عام ١٦٦٦، وبدأ التنافس بها عام ١٧١٩، ووضعت قواعدها الأولى عام ١٧٤٤، ثم انتشرت في كثير من دول العالم، ولها بطولاتها الداخلية والخارجية.

فكرة اللعبة:

يلعب المباراة فريقان يتكون كل منهما من ١١ لاعباً، يسمى الفريق الأول الفريق المستلم أو المهاجم أو فريق الملعب، ويسمى الفريق الثاني الفريق المدافع أو الضارب (بالعصا).

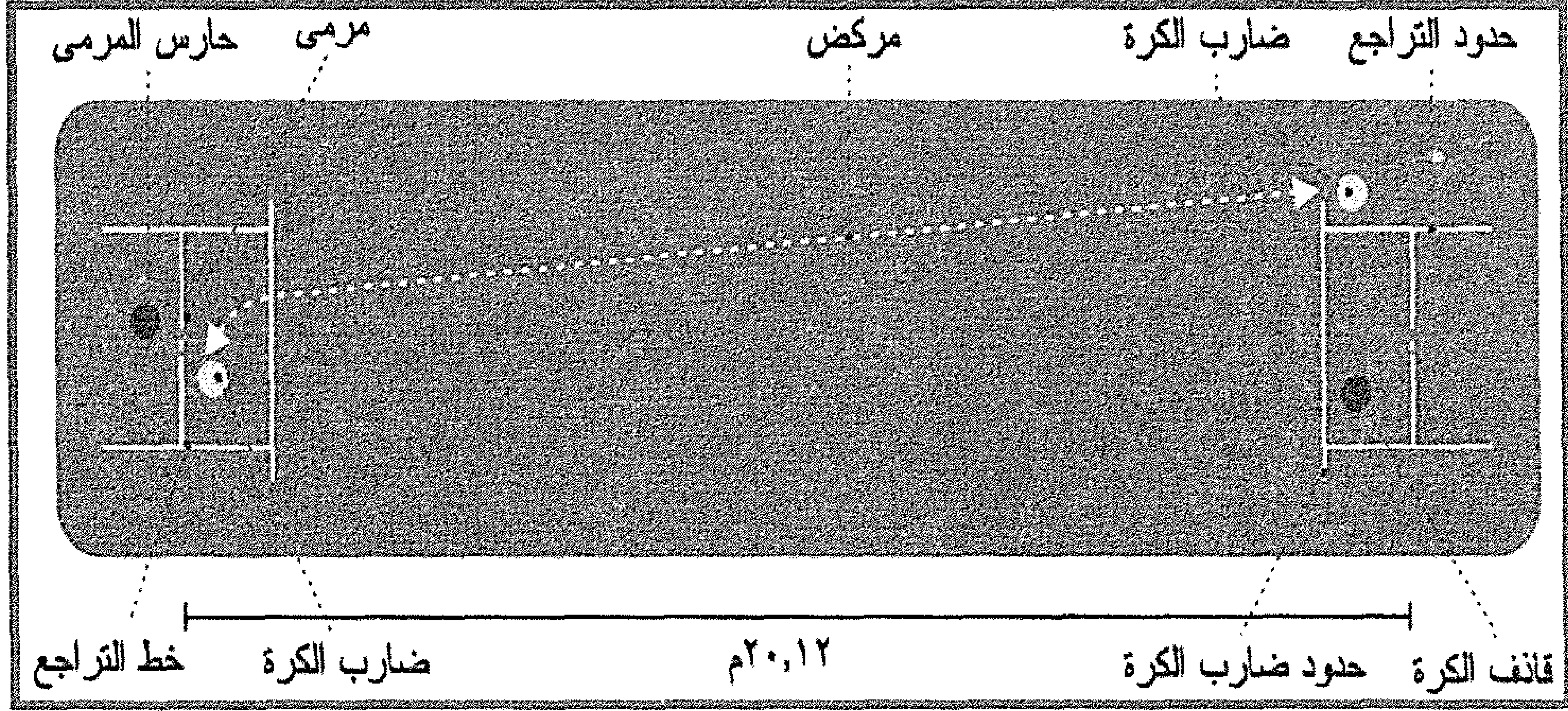
تبدأ المباراة من الفريق الضارب بعد إجراء القرعة على اختيار المكان أو البداية، ويدافع اثنان منهم عند المرميين batsman ويقف كل منهما أمام هدف الكريكت ومعه عصا، ويجلس اللاعبون التسعة الباقون جانب الملعب، ويتبادلون الدفاع عن المرمى خلال مجرى اللعب.

ويتكـون الفريـق الثـاني المـستلم أو المهـاجم catcher مـن رامـي الكـرة bowler وحارس المرمى wicketkeeper ويتوزع اللاعبون التسعة الباقون في الملعب ويحاولون رمي المرمى بالكرة، واستلام الكرة المرتدة من المدافع الضارب بالعصا، ويمـررون الكـرة بينهم لإصابة أحد المـرميين، وعلـى الـضارب خـلال ذلـك الجـري السريع وتبادل المركز مع زميله الثاني المقابل حتى يصاب أحد المـرميين بـالكرة من خلال تمريرات دقيقة بين لاعبي الفريق المستلم، وكل تبادل بين الضاربين يسمى ركضة ويخـرج أحد الـضاربين بالعصا، ثم يتجمع المستلمون عند أحد المـرميين، ويحددون الرامي الجديد للكرة الذي يرمي الكرة على ضارب جديد ومدافع عن المرمى بعصاه، وهكذا يستمر الشوط أو الجولة الأولى حتى يخرج ١٠ من ١١ من الـضاربين مـن اللعـب وتنتهـي الجولـة inning الخاصـة بالـدفاع، ثـم تبـدل مهـام الفريقين، ولا يوجد زمن محدد للعب، فقد تستغرق المباراة الجيدة أياماً ويفوز من يحرز ركضات أكثر خلال الجولتين.

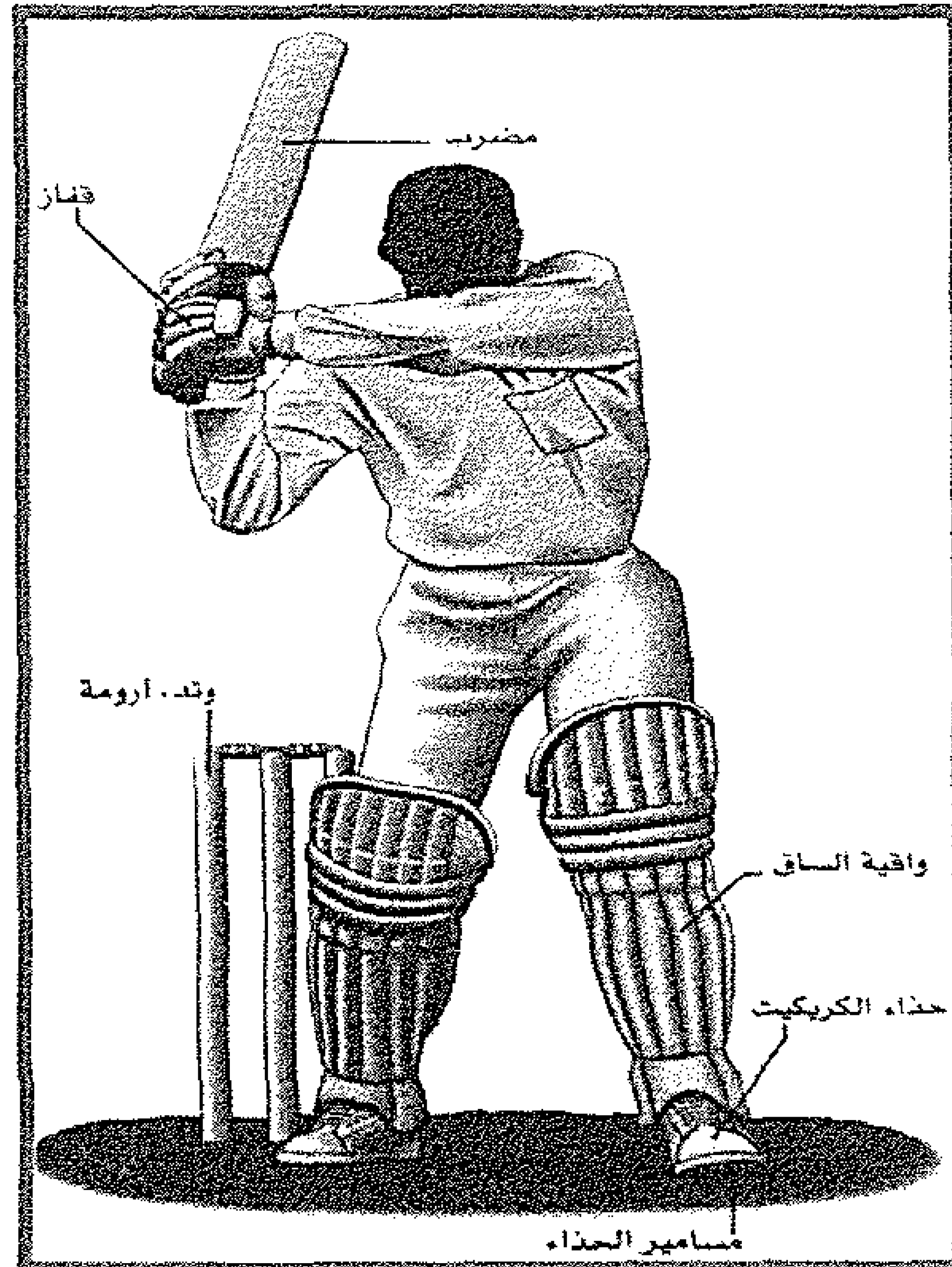


المتطلبات المادية:

- الملعب:



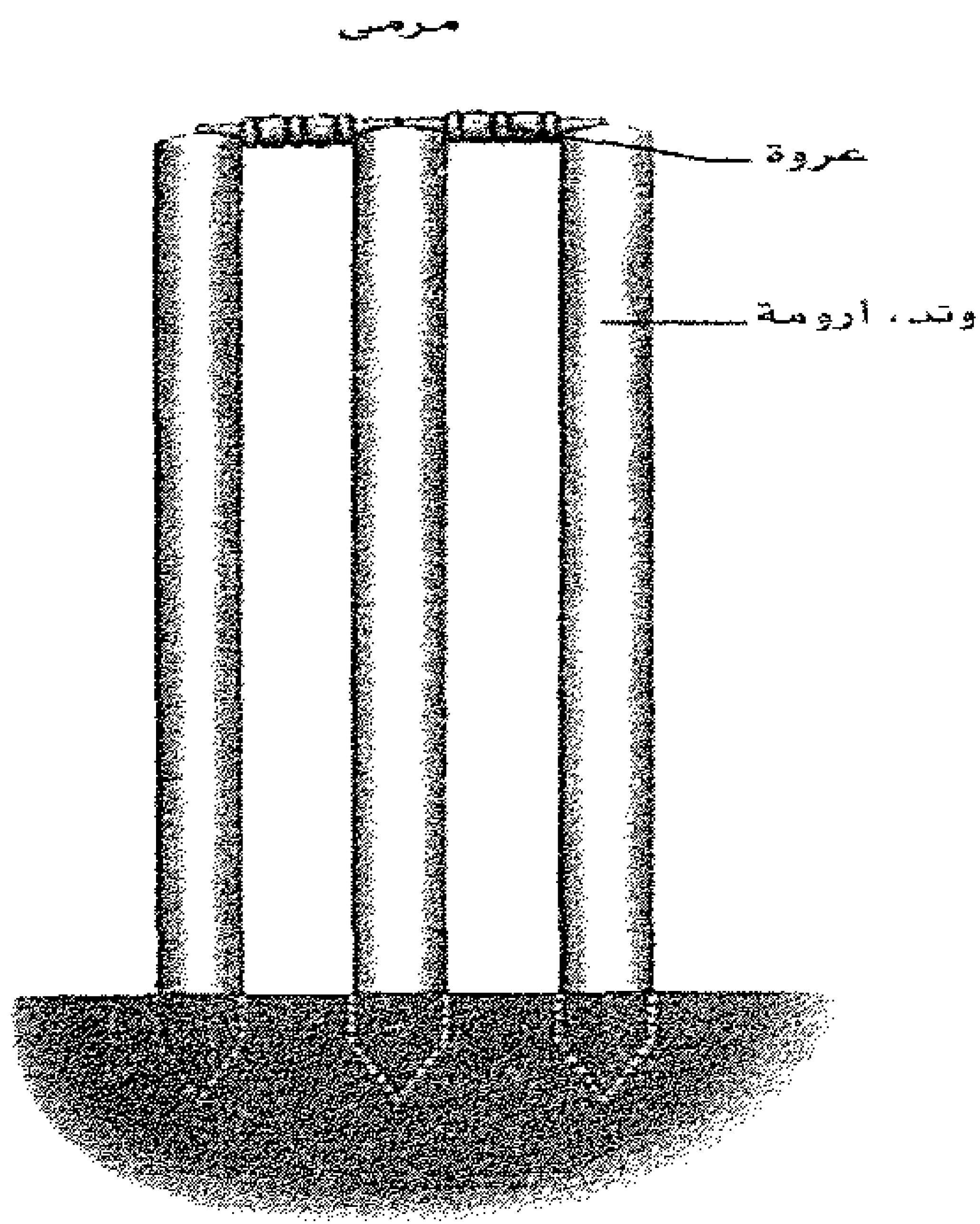
مستوي عشبي بيضوي يبلغ طوله الأدنى ٨٠م، وعرضه من ٦٠- ٧٠م في حين يبلغ طول ملعب المحترفين من ١١٤- ١٦٠م، ويوجد المرميان wickets على طرفي مجرى اللعب والبالغ طوله ٢٠,١م وعرضه ٣,٠٤م، ويبلغ عرض المرمى ٢٣سم ويتكون من ثلاثة قوائم stumps عرض كل منها ٢سم وارتفاعها ٧١,١سم تثبت في الأرض وفوقها خشبة عريضة تدعى bails طوله ١٢,٠٦سم، ولكي يكون الهدف صحيحاً يجب أن يقع أحد قوائمه الثلاثة، وتحدد منطقة الحدود الجانبية على بعد ٢,٦٤م خلف المرمى وتسمى منطقة المرمى ويحدد مكان الضارب على بعد ١,٢٢م من الهدف.



تجهيزات اللاعب

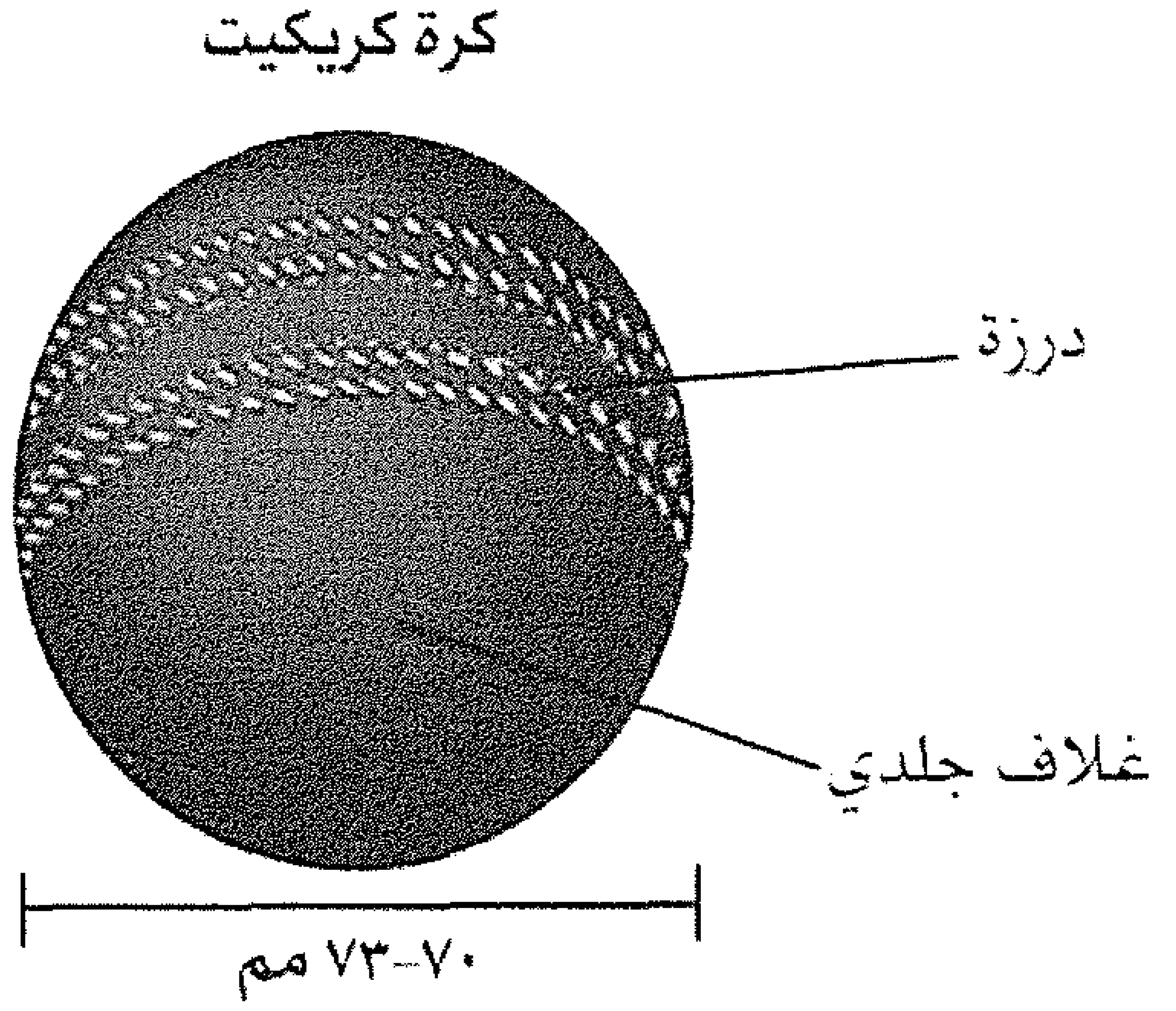
أدوات اللعب:

- عصا الرمي: طولها من ٧١- ٩٦,٥سم وعرضها من مكان الرمي(السفلي) ٠.٩ ١سم.
- الكرة: وزنها من ١٥٦- ١٦٣غ، ولا يزيد محيطها على ٢٣سم، مصنوعة من خليط من الفلين والصوف يغطيه غطاء من الجلد الأبيض والأحمر.
- قفازان لليدين، وواقيان للرجلين لمنع الإصابات والحماية من الكرات القوية.

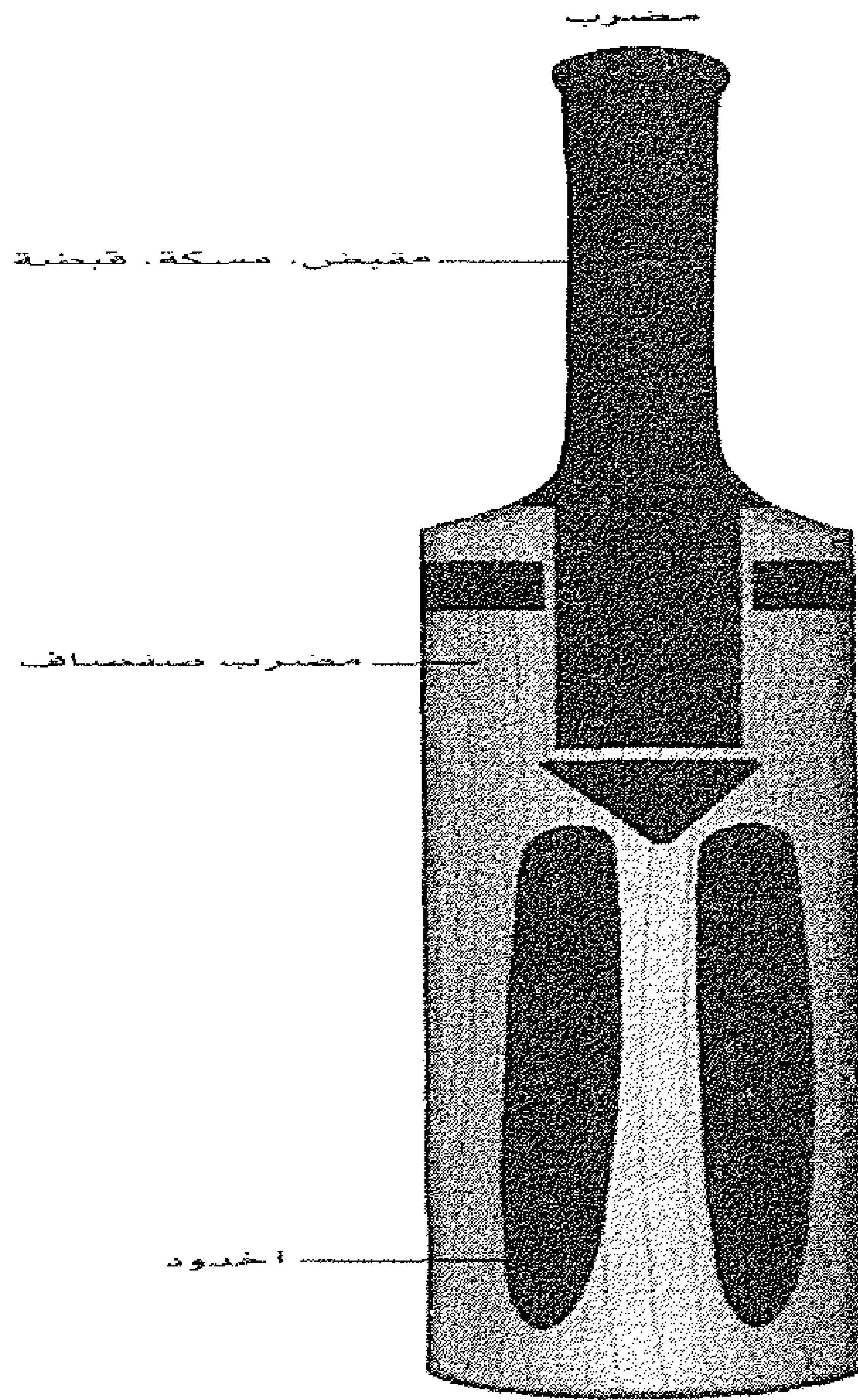


المرمى

كرة كريكيت



الكرة



المضرب

بعض قواعد اللعب:

ميزات الربح هي عدد تبديلات المراكز الناجحة بين الضاربين (الركضات) وهذا يعني عدد مرات جري الضاربين بين الهدفين، إضافة إلى عدد مرات الجري عقوبات أو جزاءات عند رمي الكرات الخطأ أو البعيدة.

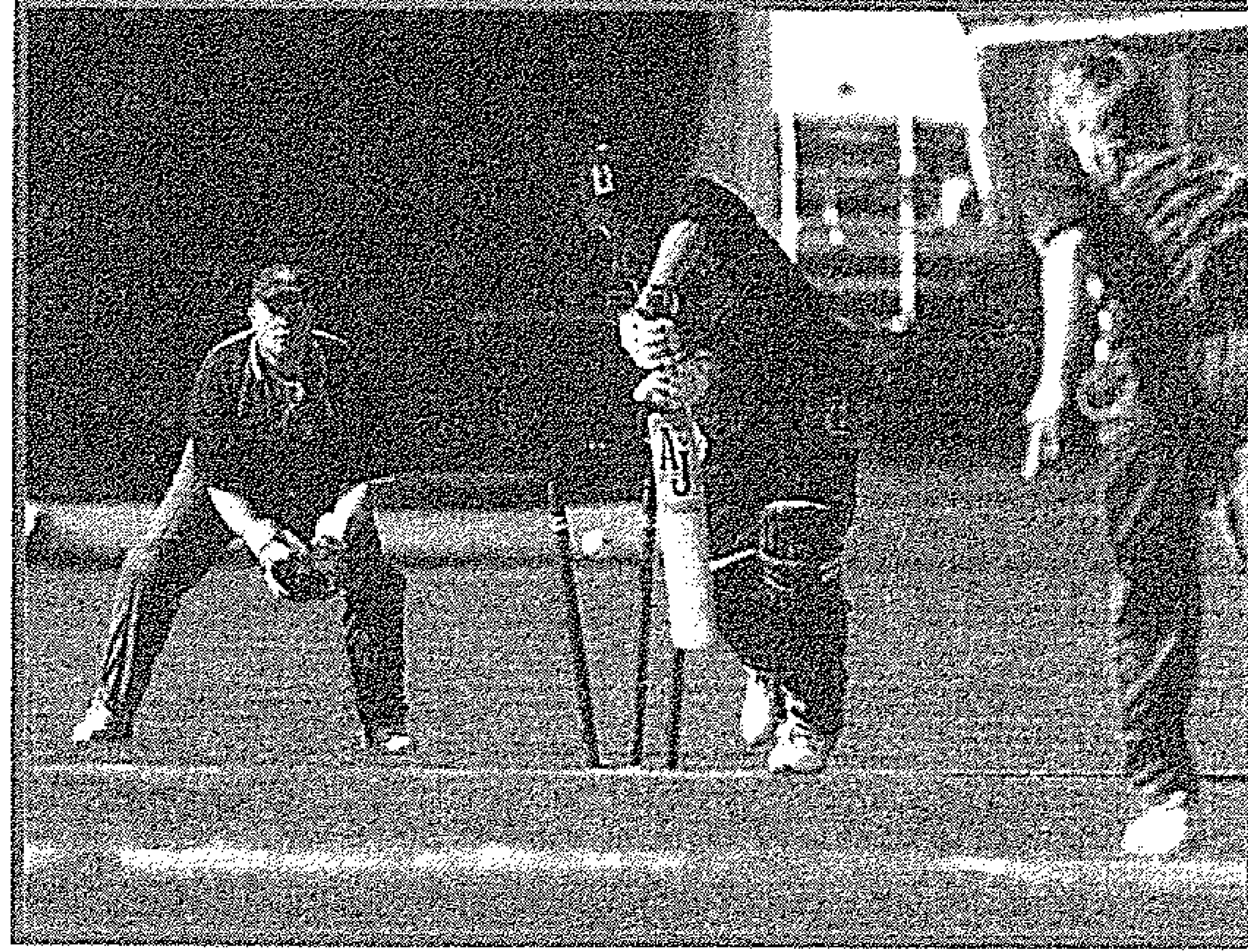
وتعد الكرة خطأً عند دخول الرامي خط المرمى بالقدمين، ويحسب عندها للمدافع ركضة، ويسري مفعول ذلك على كل رمية غير صحيحة، وتعد الكرة بعيدة حسب بعدها عن المرمى أو عالية فوقه أو لا يتمكن الحارس من الوصول إليها، وتكون الكرة خارج اللعب عندما تكون بيدي حارس المرمى أو الرامي أو عند تبديل التعادل أو خروج الضارب أو خسارة الكرة وغيرها، ويخرج الضارب من اللعب في إحدى الحالات الأربع:

١- عندما ينجح الرامي في إصابة المرمى وإسقاط عصا واحدة على الأقل.

٢- عندما يمنع الضارب الكرة من الوصول إلى المرمى بجسمه.

٣- عندما يتمكن أحد رفاق الرامي المنتشرين في الملعب من مسك الكرة التي يضربها الضارب بعصاه قبل وصولها إلى الأرض.

٤- عندما ينجح اللاعب الذي يمسك كرة الضارب بعد ارتطامها بالأرض من تسديدها على المرمى وإصابته قبل أن يتم الضاربان الركض لتبادل المراكز، ولكل رامٍ ست رميات ثم يدخل رامٍ آخر ليسدد على الضارب الآخر المواجه وهكذا حتى ينجح أفراد الفريق المهاجم (الرماة) بإخراج ١٠ لاعبين من أصل ١١، وعندها يتحول الفريق الضارب (المدافع) إلى فريق مهاجم (مرسل) ويفوز من يحرز ركضات أكثر خلال الدورين.



رمي الكرة وردها من المدافع الضارب

الأداء الفني:

تحتاج اللعبة إلى رشاقة خاصة في فن الرمي، ويعرف الضاربون الجيدون إعطاء وضع حاد للعصا عند ضرب الكرة أو صدها، وعلى الضارب أن يتوقع ارتفاع الكرة الصحيح ويوجه العصا نحوها، كما يحتاج الاستلام إلى شجاعة وإمكانية رد فعل سريع، ويقف حارس المرمى في وضعية الاستلام المناسبة خلف المرمى، ثاني الركبتين مع ميل الجذع العلوي إلى الأمام لكي يستلم الكرات بارتفاع المرمى أو استلام الكرات العالية والجانبية.

ويتطلب رمي الكرة أيضاً أداءً حركياً متميزاً، ويأخذ الرامي مجرى له حتى خط المرمى ويمرجح الكرة بالذراع الرامية المستقيمة بمنحنى نصف دائرة تبدأ من خلف الجسم والأسفل إلى فوق الرأس والأمام، ويشبه جري اللاعبين فيها جري لاعبي ألعاب القوى.

يمارس اللعبة النساء والرجال والصغار ويتعلمون الحركات الأساسية ثم يتدربون عليها أولاً من دون أدوات ثم مع أدوات.

المجلس الدولي للكريكت:

تدار لعبة الكريكت في العالم من قبل الاتحاد الدولي للكريكت International Cricket Council (I.C.C) الذي يمثل الاتحادات الوطنية لأكثر من ٧٠ دولة، ويقوم الاتحاد الدولي بتنظيم الجولات ويحافظ على التواصل بينها

ويعمل على تطوير اللعبة على مستوى العالم، وهو المسؤول عن تنظيم مسابقة كأس العالم، وبطولة العالم التي تقام مرة كل ٤ سنوات وكانت قد بدأت أول مرة منذ عام ١٩٧٥، كما بدأ الاتحاد الدولي بتنظيم البطولة التجريبية السنوية للمجلس العالمي للكريكت I.C.C.T.C.، ويفوز بها سنوياً الفريق الذي يسجل أفضل رقم في المباريات التجريبية (وهي مباريات من جولتين تلعب بين المنتخبات الوطنية)، كما يشرف الاتحاد الدولي للسيدات The International Womens Cricket Council (I.W.C.C). على اللعبة لفرق النساء وينظم بطولات العالم منذ ١٩٧٣ مرة كل ٤ سنوات أيضاً[1].

الكشف: roster

قائمة بأسماء لاعبي الفريق.

الكورلينغ: curling

الكورلينغ curling رياضة شتوية يقوم لاعبوها بدفع كتل ثقيلة من الغرانيت على سطح من الجليد نحو منطقة الهدف وبينما تنزلق الكتلة يستطيع أعضاء الفريق الواحد القيام بمسح الجليد على مسارها بوساطة المكانس مما يؤدي إلى تسخينه، وهذا يقلل من الاحتكاك ويدفع بالكتلة إلى الانزلاق إلى مسافة أبعد وبشكل أكثر استقامة.

تدور مباريات الكورلينغ بين فريقين مؤلفين من أربعة لاعبين لكل فريق، وتنتشر اللعبة بكثرة في كندا حيث تمارس من قبل أكثر من مليون لاعب في حين أن مجموع الممارسين لها في ثلاثين بلداً آخر يقدر بمائة ألف.

مصدر الكلمة غير معروف بدقة، إذ يعتقد بعضهم أنه مشتق من المصطلح الاسكتلندي curr، ويعني إصدار صوت خفيف خافت يشبه الصوت الذي يصدره الحجر في أثناء احتكاكه بالجليد، ويمكن أن يكون الاسم مشتقاً من فعل curl

---

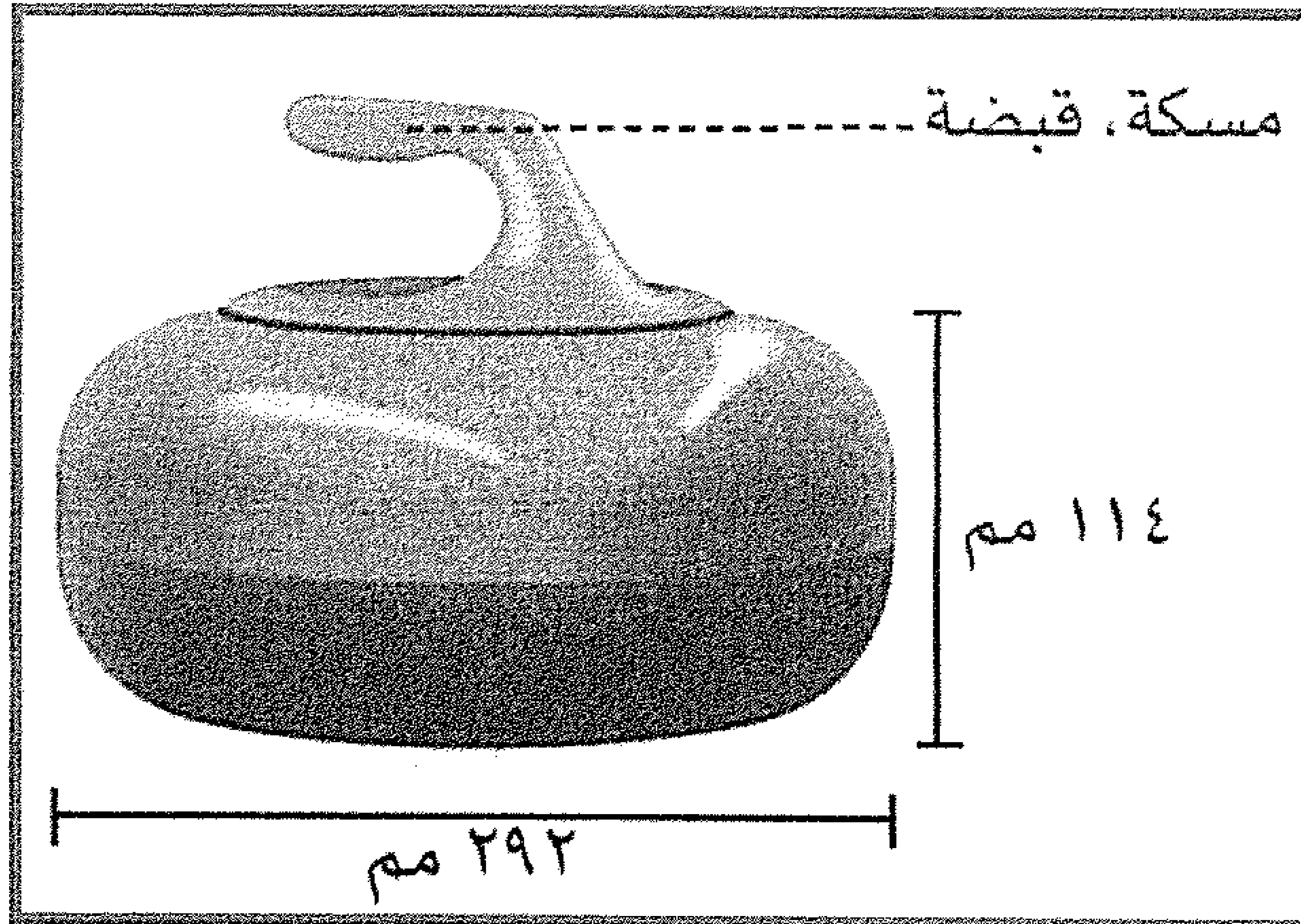
(١) محمد شاهر شويكاني، الموسوعة العربية. وكذلك:
G.ERBACH, Kleine Enzyklopadie der Korperkultur und Sport, unter leitung (V.E.B. bibliographisches Institut, Leipzig 1979

(لفّ)، لأن اللاعبين يحرفون الحجر قليلاً إلى اليمين وإلى اليسار عندما يرمونه على الجليد.

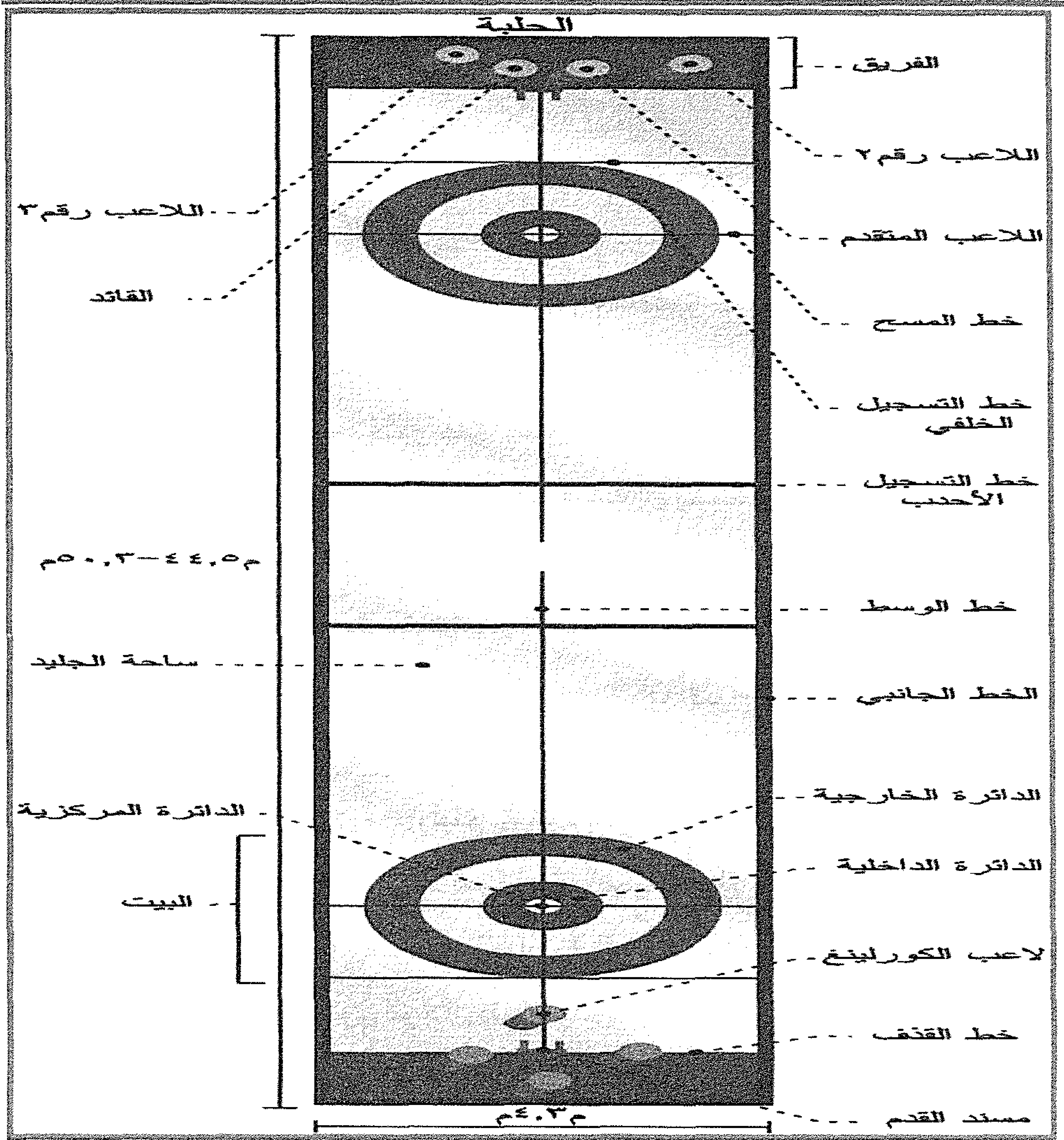
تاريخ اللعبة:

لا أحد يعرف بالضبط متى وجدت هذه الرياضة، لكن الأدلة على وجودها تعود إلى القرن السادس عشر إذ وجدت أحجار مسطحة صغيرة في بحيرات جافة في اسكتلندا، وقد طور اللاعبون الاسكتلنديون اللعبة ووضعوا قواعدها ونقلوها إلى مختلف البلاد، ولكنها لم تتطور على نحو لافت إلا في القرن التاسع عشر عندما أخذ الحجر شكله الدائري ذا القبضة والذي مازال يستخدم حتى اليوم، وفي عام ١٨٣٨ أُنشئ نادي Caledonian للكورلينغ في اسكتلندا لتوحيد قوانين اللعب، وأصبحت اللعبة رائجة جداً في كندا لأنها لعبة مثالية لبلد يتمتع بشتاء طويل، وفي عام ١٨٠٧ أسس نادي مونتريال للكورلينغ وكان أول نادي رياضي في أمريكا الشمالية، وفي عام ١٨٥٢ أسس فرع كندي لنادي Caledonian، وكان نادي ميشيغن عام ١٨٣٢ أول نادي كورلينغ في الولايات المتحدة.

دخلت الكورلينغ الأولمبياد لعبة استعراضية أعوام ١٩٢٤- ١٩٣٢- ١٩٨٨، ١٩٩٢، وأصبحت لعبة رسمية في أولمبياد ناغانو في اليابان ١٩٩٨، وأول فريق توج بميدالية ذهبية كان الفريق السويسري للرجال بقيادة باتريك هيرليمان Patrick Huerlimann والفريق الكندي للسيدات بقيادة ساندرا شميرلير Sandra Schmirler.



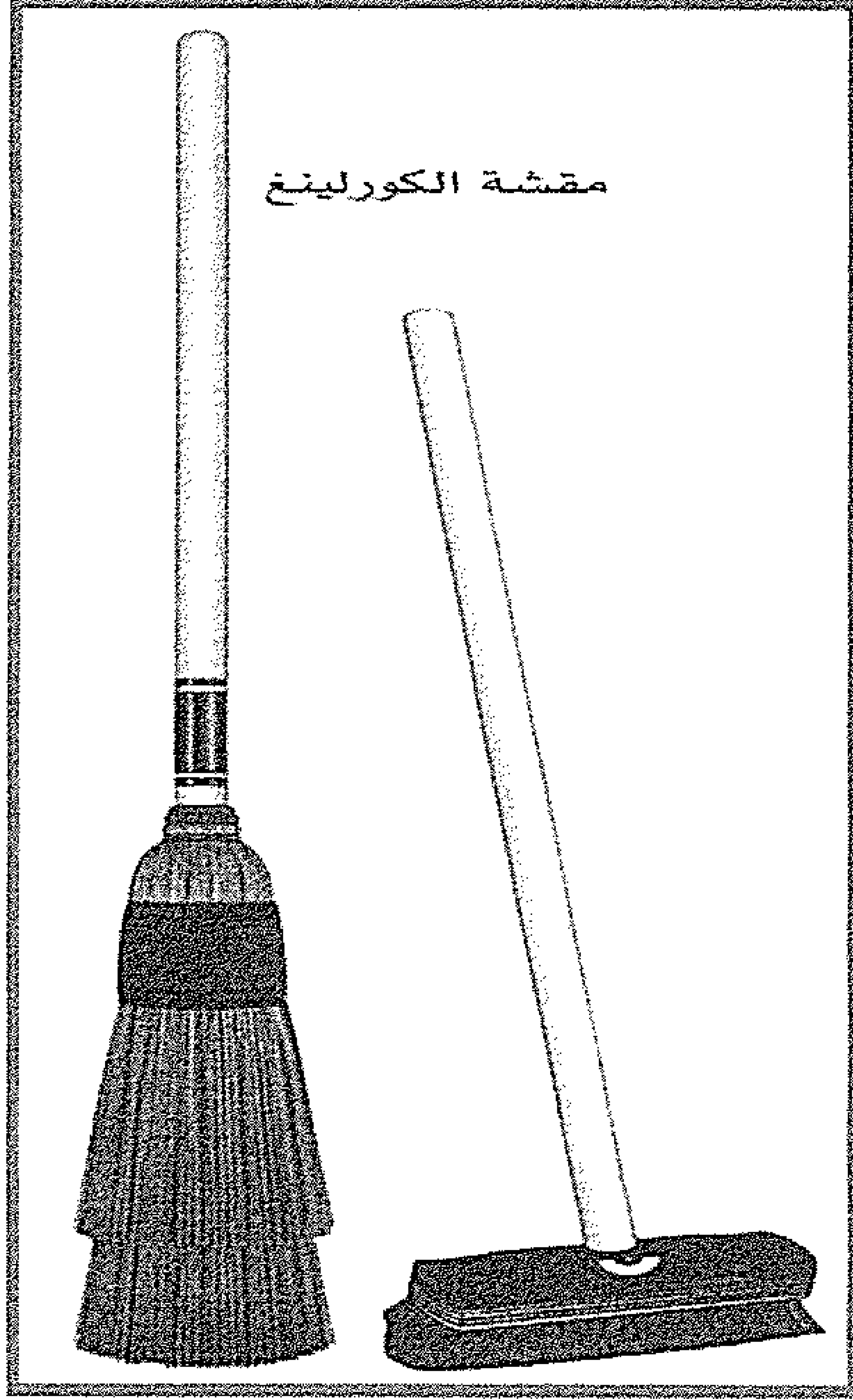
حجر الكورلينغ



مخطط ملعب الكورلينغ

الملعب:

بدأت لعبة الكورلينغ أساساً لعبة خارجية تمارس على البحيرات والأنهار المتجلدة، لكنها اليوم تلعب حصراً على حلبات داخلية في نوادي الكورلينغ المبنية خضيصاً لهذا الغرض، ويضم نادي الكورلينغ النموذجي من ست إلى ثمان ساحات لعب، وهي عبارة عن سطوح بطول ٤٤,٥- ٥٠,٣ متر وعرض ٤,٣ متر، مغمورة بالجليد الذي يجب أن يكون مسطحاً ومستوياً تماماً، وكل نهاية من نهايتي الملعب



مكانس الكورلينغ

عليها دائرة بقطر ٣,٧ متر تدعى the house وتحوي بداخلها ثلاث حلقات متمركزة بألوان مختلفة يسمى مركزها Tee، يبدأ اللاعب رميته بالاندفاع من نقطة hack والتزلج ممسكاً بالحجر وينزلق على الجليد حتى الـ hog line (وهو خط يبعد ١٠,١م عن نقطة الـ hack)، عندها يترك اللاعب الحجر باتجاه الهدف، ويُعد رمي الحجر صحيحاً إذا تجاوز الـ hog line المقابل من دون أن يرتطم بالحدود الجانبية للمسار أو يتخطى الخط الخلفي الواقع بعد الهدف.

التجهيزات:

حجر الكورلينغ هو القطعة الأهم من تجهيزات اللعبة، وهو قرص من حجر الغرانيت يزن ١٩ كغ، له مقبض للتحكم من طرفه العلوي، والطرف السفلي مقعر نحو الداخل بحيث إن سطحاً صغيراً فقط من الحجر يحتك مع الجليد، إن معظم أحجار الكورلينغ المستخدمة في العالم مصنوعة في اسكتلندا، يرتدي لاعبو الكورلينغ أحذية خاصة لأحد زوجيه نعل مطاطي ليقبض على الجليد، والزوج الآخر مغلف بمادة قليلة المقاومة مثل Teflon مما يسمح للاعب بالانزلاق عند الحاجة.

يستخدم بقية لاعبي الفريق مكانس لمسح الجليد أمام الحجر، وكانت هذه المكانس في البدء تصنع من أعواد الذرة بشكل مشابه لمكانس ربات البيوت،

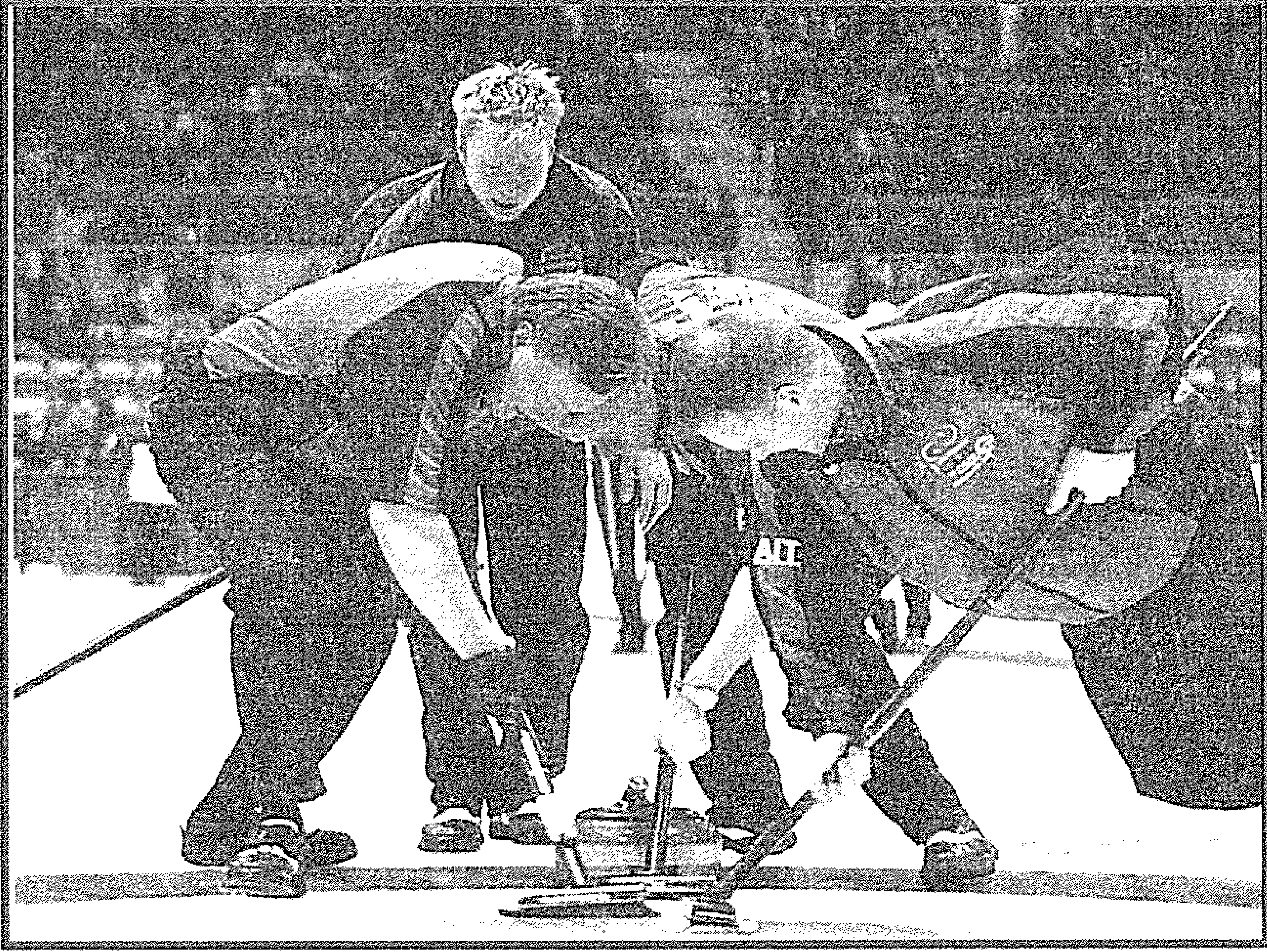
أما اليوم فتستخدم مكانس بذراع طويلة فرشاتها مصنوعة من شعر الخيل أو مواد بلاسيتكية.

القوانين:

تتألف مباراة الكورلينغ من عشرة أجزاء يدعى كل منها end، ويرمي كل لاعب من كل فريق حجرين من إحدى نهايتي الملعب إلى النهاية الأخرى، يلعب الفريقان الشوط الواحد من طرف الملعب ذاته، إذ يرمي اللاعبون الأحجار بترتيب محدد بحيث يرمي الحجر الأخير قائد الفريق captain والذي يوكل إليه أيضاً مهمة تحديد إستراتيجية اللعب، فهو يتواجد عند منطقة الهدف في أثناء تنفيذ رميات زملائه ويقوم بتوجيه إشارات إلى أعضاء الفريق لتحديد الجهة التي يجب أن يتوجه نحوها الحجر، ويقوم بقية أعضاء الفريق بكنس الجليد من أمام الحجر بوساطة المكانس ذات الفرشاة على ألا تلامس الحجر وإلا عد خارج اللعبة، الهدف من اللعبة هو وضع الحجر أقرب ما يمكن من الهدف tee أو إبعاد الحجر المنافس عن الـ tee، ويفوز في نهاية الشوط الفريق الذي يملك أكبر عدد ممكن من الأحجار الأقرب إلى الهدف، إذ يعطى نقطة عن كل حجر أقرب إلى Tee من حجر المنافس، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط بعد ١٠ أشواط.



رمي حجر الكورلينغ



كنس الجليد من أمام حجر الكورلينغ

إستراتيجية اللعب:

تبدو إستراتيجية لعبة الكورلينغ مهمة جداً في هذه الرياضة، لذلك فقد أطلق على الكورلينغ اسم شطرنج الجليد، والقدرة على تنفيذ أنواع مختلفة من الرميات وتحديد القوة اللازمة في كل رمية هما من أهم أركان الإستراتيجية، وحسب ظروف المباراة فإن قائد الفريق قد يطلب من اللاعب تنفيذ نوع معين من الرميات لمحاولة إبعاد حجر المنافس عن الهدف أو وضع حجره أقرب ما يكون إليه.

المنافسات:

تدار البطولات العالمية للكورلينغ من قبل اتحاد الكورلينغ الدولي WCF ومقره في أدنبرة عاصمة اسكتلندا، والمنافسة الأهم هي الألعاب الأولمبية الشتوية التي تُجرى كل أربع سنوات لفرق الرجال والسيدات، إضافة إلى بطولة العالم[1].

---

(١) وسيم شمس، الموسوعة العربية. وكذلك

ROY D. THIESSEN, Curling Handbook for Curlers, Teachers, and Coaches ((Hancock House Publishing 1977

كونغ فو: kungfu

رياضة الكونغ- فو kungfu صينية الأصل، وهي تقوم على توظيف اللكمات والضربات والركلات، وبخلاف الكاراتيه التي تستخدم قبضة اليد المغلقة فإن الكونغ- فو تميل إلى استخدام اليد المفتوحة، ويعود تاريخ هذه اللعبة إلى ٥٠٠٠ سنة، ووفقاً للأساطير فإن الفضل في اكتشافها يعود إلى راهب هندي اسمه داروما Daruma كان يسير في إحدى الغابات فمر على دير وجد فيه رهباناً كسالى لا يقدرون على مواصلة الحديث والاستماع والتركيز، وكانوا يتعرضون لاعتداءات العصابات واللصوص، فمكث يعلمهم سلسلة من التمارين الجسدية والذهنية لرفع لياقتهم وليتمكنوا من الدفاع عن أنفسهم.

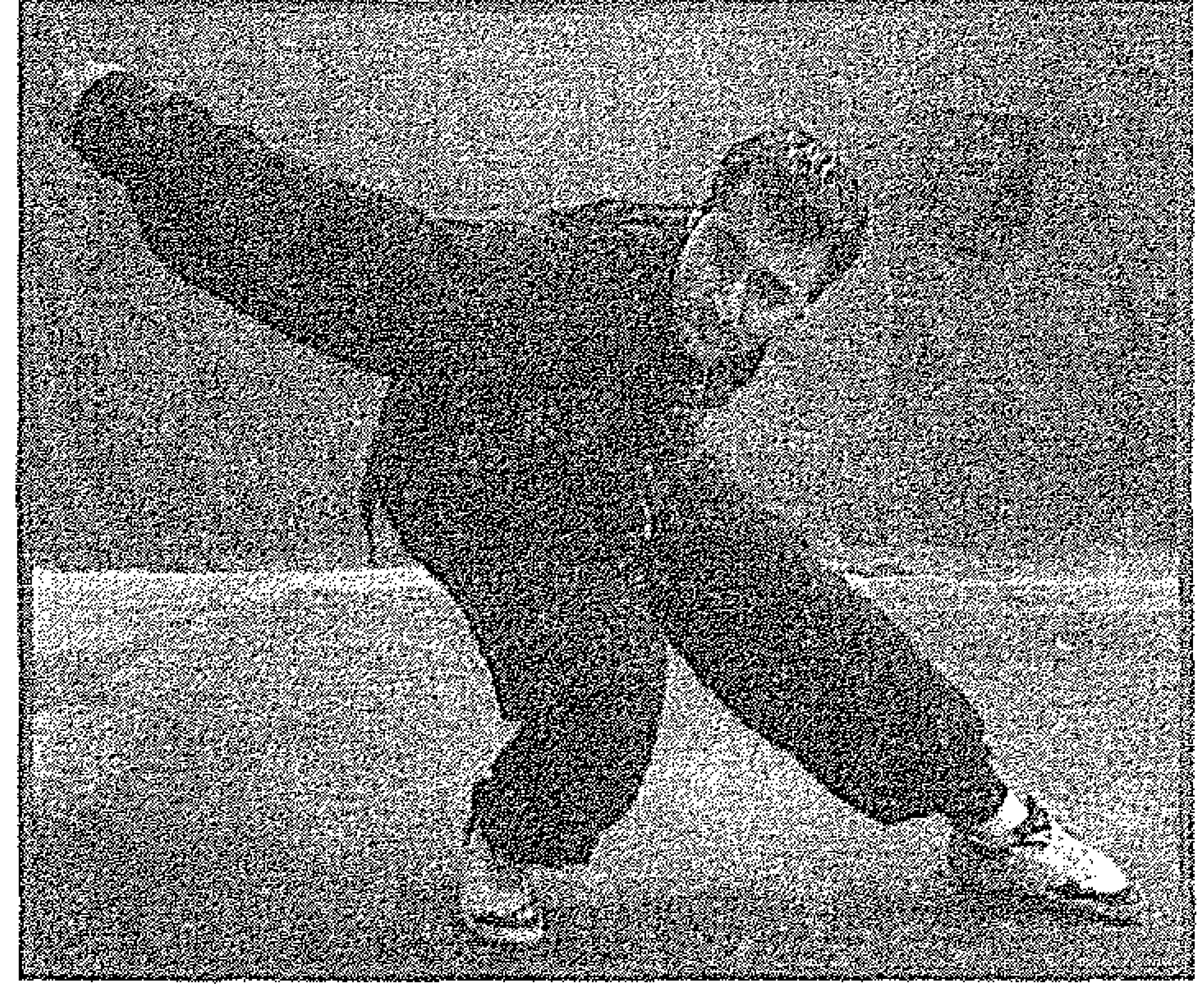
مورس هذا الفن وتم تحسينه نوعاً من أنواع التأمل الديني المركز، مستفيداً من أشكال مختلفة لدى الحيوانات التي تدافع عن نفسها ضد المهاجمين مستخدمةً المناقير والأجسام والمخالب، وتم التركيز على حركات الحيوانات الشرسة مثل النمر والفهد والطيور الجارحة كالنسر والكركي وعلى رأس التنين وذيله ورأس الأفعى البيضاء وعلى القردة، وهناك أنواع من الكونغ- فو تستخدم الأسلحة كالسيوف والسكاكين ويصبح الاسم عندها "و شو كونغ- فو" wu shu kungfu.

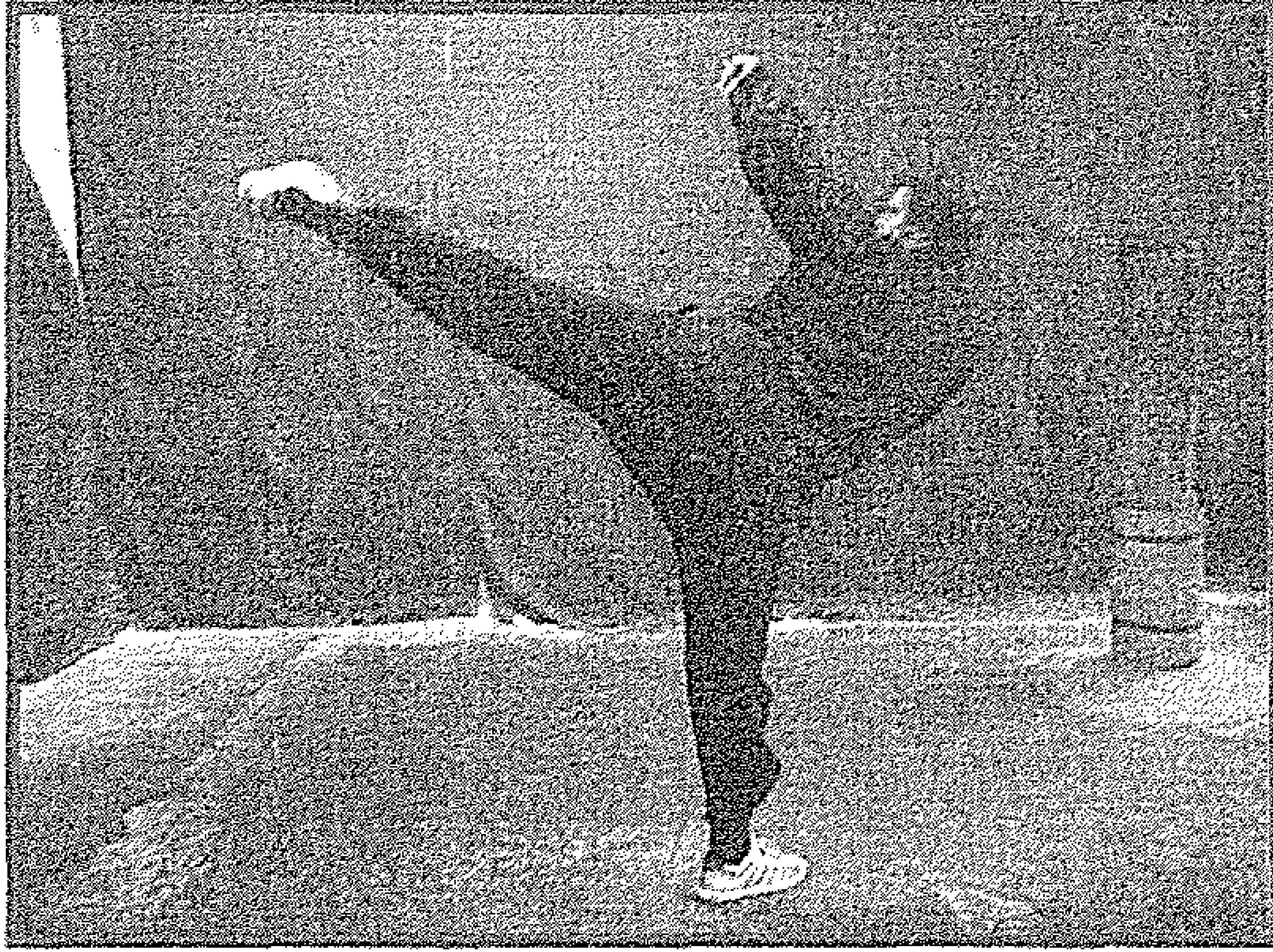
وتعد الكونغ- فو الأم الأولى لجميع ألعاب شرقي آسيا القتالية، ومنها انطلقت أنواع أخرى تزيد اليوم على ٣٦٠ أسلوباً وطريقة في الصين، ومنها اشتقت جميع المدارس الكورية التي تعرف باسم التايكواندو واليابانية باسم الكاراتيه والماليزية باسم (سيلات) والتايلاندية التي عرفت باسم الملاكمة التايلاندية أو (موتاي)، ومن ثم فإن رياضة الوشو كونغ- فو تعد عروس الرياضات والمنازلات القتالية لأنها تنحدر أساساً من تاريخ عريق مدروس، وتعد من أخطر وسائل الدفاع الوقائي والهجومي في بلاد الشرق الأقصى، وهي تحتاج إلى التوافق بين حركات الجذع والذراعين والخطوات والعينين ورشاقة الأداء ودقته، وتتركز براعة اللاعب وخطورته في التوافق والمهارة بين حركات الذراعين والرجلين التي توجهها حركات

العينين والجذع، وبذلك يجمع هذا الفن بين العنف والرشاقة والقتال والرقص، والنجاح فيه يتطلب فهماً عميقاً لفلسفته بغية تطوير الإرادة والصبر والقدرة على التحكم في الانفعالات وزيادة السيطرة في سرعة الأداء الحركي لتحقيق عنصر المفاجأة وسرعة رد الفعل.

في مطلع السبعينيات من القرن العشرين قامت فرق عدة للوشو كونغ- فو بزيارات لأوروبا والولايات المتحدة وقدمت عروضاً عدة جميلة وصعبة- بغية نشر اللعبة- لاقت إقبالاً كبيراً فبدأت هذه المدرسة بالتوسع حتى أصبحت رياضة دولية وتشكل الاتحاد الدولي للعبة عام ١٩٦٦ وقرر اعتماد هذه اللعبة كإحدى الألعاب الأولمبية بدءاً من أولمبياد ٢٠٠٨.

للكونغ- فو مسابقات فردية وجماعية واستعراضية، تقوم على أوزان محددة للمتسابقين يبلغ عددها ١١ وزناً هي ٤٨- ٥٢- ٥٦- ٦٠- ٦٥- ٧٠- ٧٥- ٨٠- ٨٥- ٩٠ و+٩٠كغ.





مسابقة الفرق:

تبدأ المسابقة بعد ساعة من القرعة بالأوزان الأقل فالأكثر تدريجاً ويسمح للاعب بضرب خصمه على الرأس والجذع والفخذ حتى الركبة، ويمنع الهجوم على مؤخرة الرأس والرقبة والحنجرة والخصيتين، كما يمنع الهجوم على الخصم بالرأس أو الكوع أو الركبة، أو إسقاط الخصم رأساً على عقب بغية إرهاقه وسحقه، أو مهاجمة الخصم الذي سقط أرضاً إلا إذا كان سقوطه لغاية القتال.

تسجيل النقاط:

يفوز اللاعب بنقطتين في الحالات الآتية:

- سقوط الخصم مع بقاء الضارب واقفاً.
- ضرب الخصم على الجذع بالرجل مرة واحدة.
- ركل الخصم على الرأس.
- السقوط بغرض إسقاط الخصم مع الوقوف حالاً في ثلاث ثوانٍ.
- تلقي الخصم إنذاره للمرة الأولى.

ويفوز اللاعب بنقطة واحدة في الحالات الآتية:

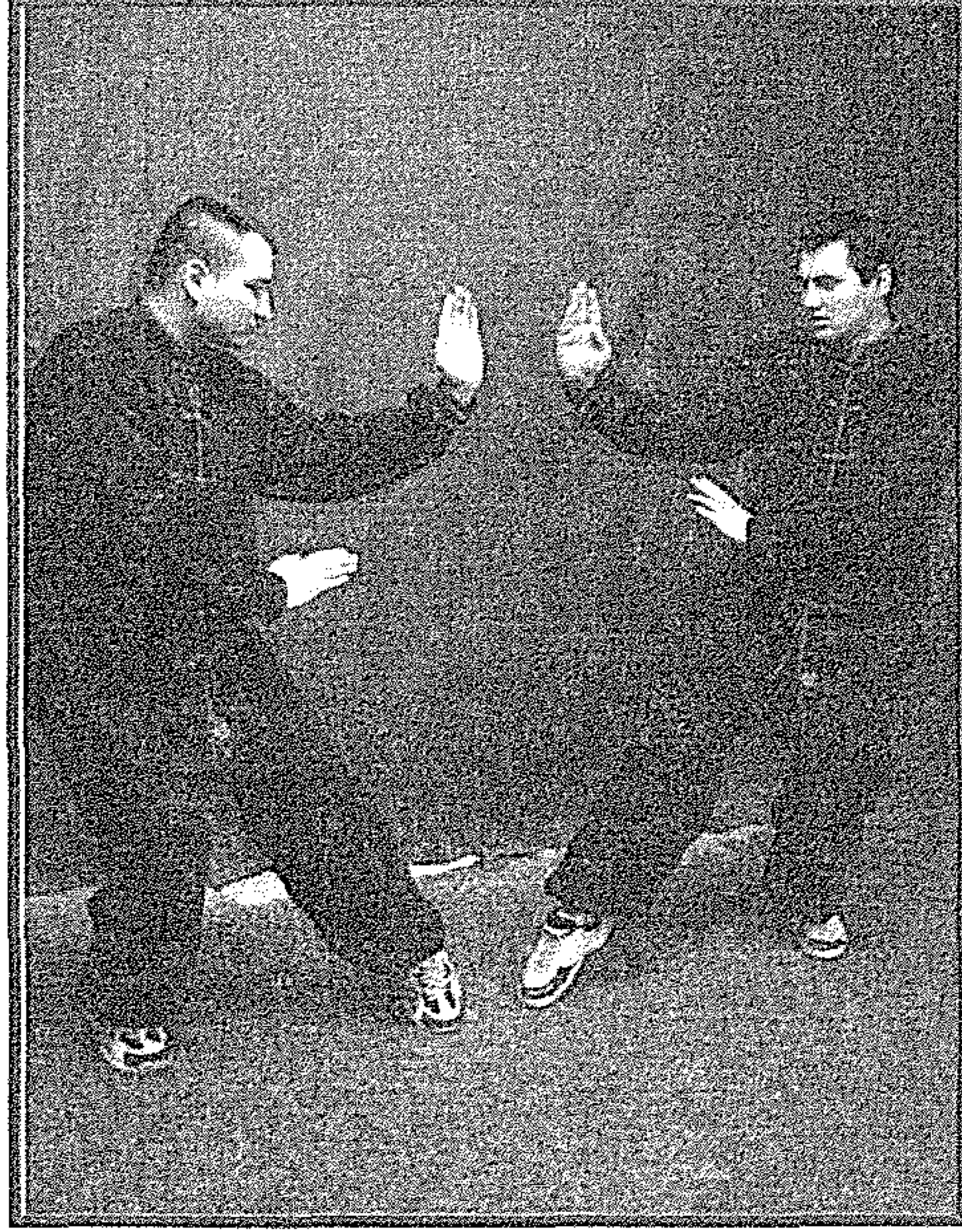
- لكم الخصم في الأماكن المسموحة.
- ضرب الخصم على الرجلين.
- سلبية الخصم بعدم استئناف اللعب بعد أمر الحكم بثماني ثوانٍ.
- لفت نظر الخصم للمرة الأولى.
- محاولة اللاعبين إسقاط بعضهما وسقوط أحدهما.
- إسقاط الخصم بوساطة السقوط بغرض الهجوم مع عدم القيام مباشرة.

الأخطاء الشخصية:

- الهجوم قبل إشارة الحكم للبداية أو بعد إشارته لإيقاف القتال.
- ضرب الخصم باستخدام طرق ممنوعة.

الجزاءات:

- لفت نظر إلى الأخطاء الشخصية غير الخطيرة، والإنذار للخطأ الشخصي الواضح.
- الحرمان من اللعب إذا عوقب اللاعب بست نقاط خلال المباراة.
- الحرمان من اللعب في حال تعمد إيذاء الخصم وارتكاب خطأ جسيم، مع حرمانه من المباراة والبطولة كلها.
- الحرمان في حال تعاطي المنشطات أو استنشاقها في أثناء فترة الراحة.
- يعد اللاعب خاسراً إذا حصل على ثلاثة أخطاء شخصية (أي ثلاثة إنذارات).



لقطة من مباراة بين خصمين

المسابقة الفردية (التنافس والاستعراض):

الحد الأعلى للعلامات في كل المسابقات هو ١٠ درجات تعطى استناداً إلى جودة الحركات وقوتها والتوافق والتناغم الإيقاعي والأسلوب المبدع، وإلى إنجاز الاستعراض بروح عالية وإيقاع جيد وأسلوب مميز ونشاط وحزم مع وصف المعالم والتنسيق في عمل اليد والعين وحركات الجسم والقدمين.

الحلقة:

يجري لقاء الفرق (القتال) على حلقة من الخشب مساحتها ٨×٨ وارتفاعها ٨٠سم تغطى بفراش وبساط ناعم، في وسطها دائرة قطرها ١٢٠سم هي عبارة عن شعار الاتحاد الدولي، وتحدد جوانب الحلقة بخطوط حمراء بعرض ٥سم، تحيط بالحلقة فرشات للوقاية مساحة كل منها ٢×٢م وبارتفاع ٢٠- ٤٠سم حول جوانب الحلقة.

أما حلقة الاستعراض الفردي فهي عبارة عن بساط مساحته ١٤×٨م تحيط به خطوط عرضها ٥سم.

الملابس والأدوات:

يرتدي اللاعب أدوات الوقاية وهي: واقية الرأس- واقية الأسنان- واقية الصدر- واقية الخصيتين- واقية القصبة- واقية مشط القدم- قفاز ملاكمة ذو ألوان موحدة (أحمر أو أزرق أو أسود)، ويبلغ وزن القفاز ٢٣٠غ للاعبين الذين يقل وزنهم عن ٦٥كغم و٢٨٠غم للاعبين الذين يزيد وزنهم على ٧٠كغم.

يرتدي اللاعب قميصاً وسروالاً قصيراً ويكون حافي القدمين.

الدرجات:

كان اللاعب في القديم يتدرج في المراتب الآتية:

- التلميذ (الأخ الصغير).
- الرسول.
- الأخ الكبير.
- المعلم.

إلا أنه بعد انتشار اللعبة في أنحاء العالم أخذت المدارس الصينية تمنح شهادات ودرجات شأن المدارس اليابانية والكورية، وتبدأ درجات الكونغ فو بالحزام الأبيض الأخضر البرتقالي الأسود ١ دان وصولاً إلى الحزام الأسود ١٠ دان، وهناك اختبارات خاصة على اللاعب اجتيازها بنجاح في حال انتقاله من حزام إلى آخر[1].

الحكام:

يقود المباراة حكم عام ومساعد أو اثنان ومجموعة من القضاة والمسجلين وميقاتي.

---

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية. وكذلك - مروان سباهي، رياضة الكونغ فو (منشورات الاتحاد الرياضي العام، دمشق ٢٠٠٢).

حرف اللام

اللاعب (الرجل) السادس : sixth man

أفضل لاعب تبديل بالفريق، وعادة ما يكون هو أول من يخرج ليخلف لاعبي البدء.

لاعب (رجل) التأرجح (أو لاعب جوكر) : swing man

لاعب يمكنه اللعب في مركز الحراسة ومركز الأمام.

لاعب الاحتراف : franchise player

لاعب نجم يبنى حوله فريق الامتياز.

اللاعب الأكثر قيمة (فنياً) : Most Valuable Player (MVP)

جائزة تمنح إلى لاعب NBA كان له أكثر الإسهامات خلال الموسم العادي أو النهائيات.

لاعب التبديل : substitute

لاعب يدخل الملعب ليلعب المباراة بديلاً عن زميله.

اللاعب المستلم : receiver

لاعب يستلم تمريره من اللاعب المحاور.

لاعب حر غير مقيد : free agent, unrestricted

لاعب أتم موسمه الثالث في NBA (أو موسمه الرابع في حالة ممارسة فريقه الحالي خيار إبقاءه للعب معه لموسم رابع)، ولديه الحرية في مفاوضة عقده مع فرق NBA الأخرى بدون أن يكون لفريقه الحالي الحق الأول في الرفض.

لاعب حر مقيد : free agent, restricted

لاعب في دوري NBA قد انتهى عقده واستلم "عرض تأهيلي" من ناديه الحالي يوفر له راتب بمستوى يحدد مسبقاً من قبل اتفاقية المساومة المشتركة.

وبينما يكون لدى اللاعب حرية التفاوض في العروض مع فريق جديد إلا أن لفريقه الحالي الحق الأول في رفض قبول تلك العروض وفرض بقاءه مع ناديه الحالي.

اللاعب صاحب التمريرة: passer

لاعب يمرر الكرة إلى زميله بالفريق.

لاعب مراقب مراقبة لصيقة : Closely guarded player

لاعب مراقب بشدة (على بعد خطوة عادية) يكون ممسك بالكرة ويرغب في تمريرها أو رميها أو لفها أو المحاورة بها خلال مدة الخمس ثواني، وكسر هذه القاعدة يعتبر مخالفة.

لاعبو البدء : starting lineup

خمسة لاعبين يبدأون لعب المباراة، وعادة ما يكونوا أفضل لاعبي الفريق.

لعبة الأربع نقاط : point play-4

رمية ثلاث نقاط تعقبها رمية حرة ناجحة في كرة السلة.

لعبة الثلاث نقاط : ٣- point play

هدف ميداني يحتسب بنقطتين ثم تتبعه رمية حرة ناجحة في كرة السلة.

لعبة تبديد الوقت: keepaway game

تكتيك يستخدمه الفريق المتقدم عند نهاية المباراة لإبقاء الكرة بعيداً عن الخصم ومنعه من التسجيل واستهلاك الوقت المتبقي في ساعة اللعب، ويسمى ذلك التكتيك أيضاً: التجميد.

اللوحة الخلفية: backboard

اللوح المستطيل الشكل مقاس ٦× ٣،٥ قدم والتي تركب عليه (شبكة السلة.

اللياقة البدنية: Physical Fitness

اللياقة البدنية بالألمانية Kondition من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والنقاش وعدم الاتفاق بين علماء الثقافة الرياضية لصعوبة حصره وتحديده من ناحية، ومن ناحية أخرى لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة.

١- اللياقة البدنية Physical Fitness: هو المصطلح المستخدم في دول أوروبا الغربية وأمريكا.

٢- الصفات البدنية Korperlische Fahigkeiten: هو من المصطلحات المستخدمة بشكل أساسي في عملية التدريب الرياضي وخاصة في عمليات الإعداد البدني في دول أوروبا الشرقية والإتحاد السوفييتي كافة (علاوي: ١٩٩٤).

٣- اللياقة البدنية بتعريف لارسون ويوكيم: (حسانين: ٢٠٠٠) هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل.

٤- اللياقة البدنية بتعريف كلارك: القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له، مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة (حسانين: ٢٠٠٠).

٥- اللياقة البدنية بتعريف كيورتن: هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة العقلية واللياقة الاجتماعية، واللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد (حسانين: ٢٠٠٠).

٦- اللياقة البدنية تعريف محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة (حسانين: ٢٠٠٠).

اللياقة البدنية هي أحد أوجه اللياقات الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية... الخ، اللياقة الشاملة هي مجموعة المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متوازنة فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت نفسية أو عقلية أو اجتماعية أو بدنية.

أما عناصر (مكونات اللياقة البدنية) بالمفهوم الغربي وكما أشار إليها كل من لارسون ويوكيم ١٩٧٦ فهي ١٠ عناصر (بسطويسي: ١٩٩٩):

١) مقاومة المرض.
٢) الجلد الدوري التنفسي.
٣) القدرة.
٤) القوة العضلية والجلد العضلي.
٥) التوازن.
٦) المرونة.
٧) الرشاقة.
٨) التوافق.
٩) السرعة.
١٠) الدقة.

٧- اللياقة البدنية تعريف إبراهيم دراغمة: إنها حالة صحية تسمح لنا وتساعدنا على أداء الأنشطة اليومية (أعمالنا) بحيوية ونشاط وتقلل من احتمال تعرضنا

للمشاكل الصحية الناتجة عن قلة النشاط، وتوفر لنا القدرة على ممارسة أنشطة بدنية متنوعة وتساعدنا على حسن استثمار وقت الفراغ... (barhom2.maktoobblog.com).

٨- اللياقة البدنية: هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل (http://www.ibtesama.com).

أما عناصرها فهي (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل، التوازن، التوافق).

٩- اللياقة البدنية بتعريف مارتن ١٩٩١: هي تلك المكونات والعناصر والأجزاء الضرورية لتحقيق الإنجاز الرياضي، وتعتمد أساساً على جميع عمليات إنتاج واستخدام الطاقة المتبادلة بأجهزة الجسم وعضلاته كما بالقوة، والسرعة، والتحمل والمرونة، وارتباطها جميعاً فيما بينها وبين جميع المهارات الحركية من جهة والنواحي الإرادية والنفسية من جهة ثانية كالرغبة والتحفيز (Holtke V.:2003).

١٠- اللياقة البدنية بتعريف كروسر وآخرون: مفهوم ومصطلح اللياقة البدنية بأنها مجموعة مركبة من القدرات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة وإمكانية تحقيقها من خلال المهارات الحركية التكنيكية وجراء وجود مكونات الشخصية كالرغبة والدافعية والتحفيز (Grosser, et al.: 2008).

١١- اللياقة البدنية بالمفهوم العام: هي مدى كفاءة الفرد على القيام بأعماله وواجباته الحياتية اليومية العامة والخاصة إضافة لأعمال وقت فراغه بصورة جيدة ودون التعرض إلى تعب كبير أو مشاكل صحية كثيرة (أثير: ٢٠١٠).

١٢- اللياقة البدنية بالمفهوم الرياضي: هي مستوى كفاءة جسم الرياضي وإعداده بدنياً ونفسياً لتنفيذ جميع متطلبات حياته الخاصة والرياضية اليومية بمستوى عالي وبدون التعرض للتعب والإجهاد (أثير: ٢٠١٠)، أما مكوناتها فهي:

- القدرات البدنية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، مركباتها.

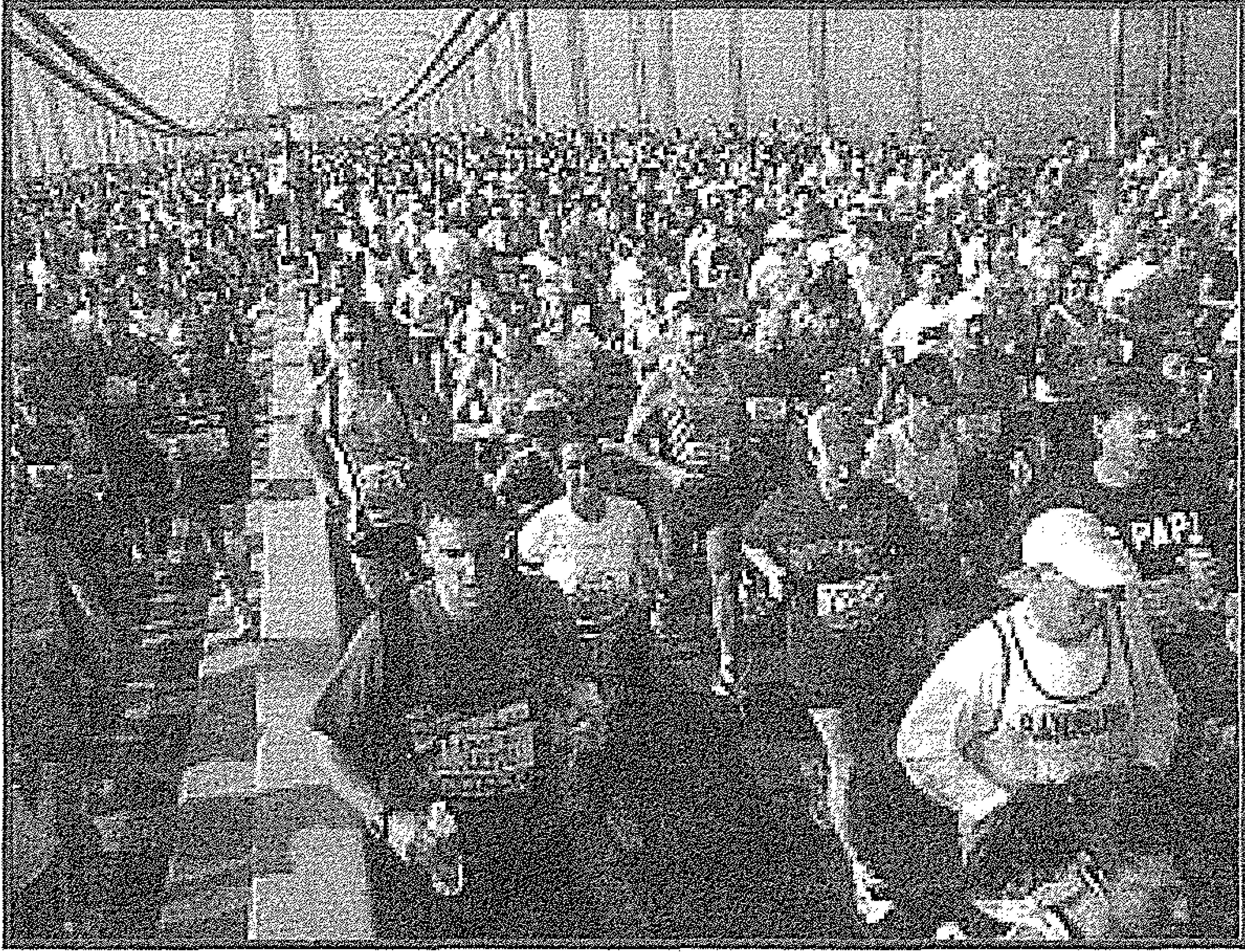
- القابليات التوافقية: رد الفعل الحركي، الإيقاع والوزن الحركي، الاتزان الحركي، التوجيه والإحساس بالزمان والمكان، التغيير والتبديل الحركي، الربط والتركيب الحركي، التمييز والانتقاء الحركي.
- النواحي النفسية والتربوية: الشخصية المتزنة، الانضباط والسيطرة، التحفيز والرغبة والدافعية.
- مكونات الصحة العامة والتغذية الجيدة[1].

(١) د. أثير محمد صبري (٢٠١٠). منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية.

حرف الميم

الماراثون: Marathon

الماراثون هو اختبار تحمل في رياضة ألعاب قوى، يكمن في الركض لمسافة ٤٢,١٩٥ متر، وهو جزء من الألعاب الأولمبية في فئة الذكور منذ عام ١٨٩٦، وضم في عام ١٩٨٤ فئة الإناث.



ماراثون نيويورك٢٠٠٥

قصة الماراثون:

استمد سباق الماراثون اسمه من المنطقة الإغريقية Marathon التي جرت على أرضها واحدة من أشهر المعارك وأهمها في تاريخ البشرية في القرن الخامس قبل الميلاد إذ كانت الإمبراطورية الفارسية تحكم أجزاء كبيرة من العالم وصل

امتدادها الجغرافي إلى مصر وتركيا وحدود بلاد الإغريق التي كانت يومها مجزّأة إلى ممالك صغيرة أشهرها مملكة أثينا Athens ومملكة إسبرطة Sparta التي عُرفت باهتمام سكانها بفنون القتال والحرب وحب النظام، واستمر توسع النفوذ الفارسي ليشمل البحر المتوسط مع السيطرة على بعض الممالك الإغريقية التي كانت تحاول التخلص من الاحتلال الفارسي كلما سنحت لها الفرصة لذلك، وكان مصير هذه المحاولات الإخفاق على الدوام لفارق القوة العسكرية.

في عام ٤٩٠ ق.م حاول الفرس تحقيق توسع جديد لإمبراطوريتهم نحو أوروبا فحشدوا قواتهم على أرض مدينة ماراثون تمهيداً لاحتلال أثينا الضعيفة التي علمت بالأمر فاستنجدت بالجيوش الإغريقية ومنها جيش إسبرطة وأرسلت لهذه الغاية العدّاء فيديبيدس Phidippides لطلب نجدة إسبرطة فانطلق عبر الجبال الوعرة في رحلة شاقة بلغت مسافتها ١٤٠ ميلاً قطعها في ٣٦ ساعة فوصلها في التاسع من شهر أيلول/سبتمبر ٤٩٠ ق.م وأعلم قادتها بالرسالة فوافقوا على نجدة أثينا وحددوا موعداً لذلك اكتمال القمر في التاسع عشر أو العشرين من شهر أيلول/ سبتمبر عند انتهاء مهرجان أرنين وفقاً لما أمر به كاهنهم، وعاد فيديبيدس إلى أثينا عدواً قاطعاً المسافة ذاتها حاملاً هذا الرد المحبط لقادة أثينا الذين قرروا عدم الانتظار حتى الموعد والقيام بمباغتة الجيش الفارسي قبل أن يكمل استعداداته وشنوا هجوماً على جيوش الفرس هو أقرب ما يكون إلى الانتحار بسبب فارق القوى والعدد بين الجيشين، إلا أن شجاعة جيش أثينا قلبت الموازين وقتلوا ٦٤٠٠ جندي فارسي في يوم واحد مقابل خسارتهم ١٩٢ قتيلاً، مما أجبر الجيش الفارسي على الانسحاب نحو سفنه ليقوم بغزو أثينا من جهة الجنوب لتفويت فرصة وصول التعزيزات العسكرية الإغريقية لجيش أثينا، وبدورهم قام قادة الجيش الأثيني بتكليف العدّاء المراسل فيديبيدس مرة ثانية الجري من ماراثون إلى أثينا حاملاً لأهلها نبأ الانتصار العظيم وليحذرهم من سفن الفرس الغازية من جهة الجنوب.



لقطة من ماراثون شيكاغو عام ٢٠٠٤

اخترق فيدبييدس الجبال الوعرة بين ماراثون وأثينا بمسافة قدرها ٢٦ ميلاً، متناسياً الجهد الكبير الذي بذله ذهاباً وإياباً بين أثينا وإسبرطة قبل ذلك ومشاركته في الحرب إلى جانب جيش مدينته والجهد البدني الكبير الناجم عن ذلك، ووصل أثينا بعد ثلاث ساعات وزفّ بشرى النصر إلى أهلها وحذرهم من الفرس وفارق الحياة نتيجة الجهد والإعياء الشديدين.

وصل جيش إسبرطة لدعم جيش أثينا ونجحا معاً في رد جيوش الفرس والانتصار عليها محدثين تحولاً تاريخياً كبيراً حال دون توسع الإمبراطورية الفارسية نحو أوروبا مانحاً الإغريق ثقة بأنفسهم وبقوتهم وبحضارتهم، مما أدى إلى انتشار الحضارة الإغريقية في أوروبا، وعليه فقد عُدّت معركة ماراثون السبب الرئيسي في الحفاظ على الحضارة الغربية في مواجهة الحضارة الشرقية.

في عام ١٨٩٦ أُعيد إحياء الألعاب الأولمبية مجدداً بجهود اللورد الفرنسي بيير دي كوبرتان Pierre de Coubertin، واعتمد سباق الماراثون واحداً من السباقات الرئيسة في الألعاب الأولمبية بناء على اقتراح ميشيل بريال Michel Bréal تكريماً للمعركة والعدّاء الذي قضى في سبيل بلده، وفاز ساعي البريد المجنّد في الجيش اليوناني ببطولة أول سباق قاطعاً مسافة ٤٠كم بساعتين و٥٨ دقيقة و٥٠ ثانية، وهو

زمن قريب جداً من الذي استغرقه الجندي فيديبيدس يوم معركة ماراثون ليزفّ بشرى الانتصار إلى أهالي أثينا قبل قرون عدة.

وقد عُدّلت مسافة السباق أكثر من مرة، وأشهر هذه التعديلات كانت في أولمبياد ١٩٠٨، فقد أُضيف إلى مسافة السباق ٣٨٥ ياردة كي تكون نهايته في ساحة القصر الملكي حتى يتمكن ملك بريطانيا إدوار السابع Edward VII من تتويج الفائزين، وتراوحت تعديلات المسافة بعدها من ٤٠,٢٦ كم إلى ٤١,٨٦ كم، ثم إلى ٤٢,١٩٥ كم.

خصائص السباق:

يُجرى سباق الماراثون على الطرقات الترابية والإسفلتية وتكون نهايته ضمن الملعب الرئيسي للأولمبياد، ويشارك فيه الذكور والإناث ويُراعى عند تحديد الأرقام القياسية للسباقات الظروف الجوية في أثناء السباق مثل الحرارة والرطوبة وسرعة الرياح، ويكون سباق الماراثون عادة آخر سباقات الألعاب الأولمبية إذ يتم تتويج الفائزين قبل ساعات قليلة من حفل ختام الأولمبياد.

يبدأ سباق الماراثون وينتهي داخل منطقة المنافسات ويسلك المتسابقون الطرق العادية المخصصة للدراجات أو المشاة ولا تكون الأرض الرخوة أو ذات الأعشاب الطويلة مناسبة للسباق، ويجب ألا يزيد ارتفاع الطريق بين بداية السباق ونهايته على واحد من الألف، أي ارتفاع متر واحد لكل ألف متر مسافة، كما يشترط وضع علامات لتحديد المسافات الكيلو مترية على طول طريق السباق.

ولضمان سلامة المتسابقين في هذا السباق المجهد تقوم الجهات المنظمة بتهيئة طريق السباق وقطع المواصلات عنه أو إبعادها عن المتسابقين، كما يقوم أطباء خاصون بالكشف عن المتسابقين في أماكن محددة للتأكد من إمكانية متابعتهم، ويحق لهم استبعاد أي متسابق يشكون في قدرته على متابعة السباق من دون أخطار عليه.

ولتنشيط المتسابقين يسمح بتقديم الماء والمنعشات في بداية السباق ونهايته وفي محطات على طول السباق تبعد الواحدة عن الأخرى ٥ كم، كما تجهز سبل

ترطيب المتسابقين بالإسفنج إذا كان الجو رطباً، كما يسمح بتقديم الماء في منتصف السباق إذا كانت حالة الطقس تستوجب ذلك، ويستبعد كل متسابق يتناول المنعشات في غير الأماكن المخصصة لذلك.

يفوز بالسباق من يصل إلى خط النهاية أولاً، وتحتسب نتائج بقية المتسابقين حسب تتالي وصولهم إلى خط النهاية شريطة عدم ارتكاب أي منهم مخالفة تستوجب إلغاء مشاركته.

ولأهمية سباق الماراثون تقوم مدن كبرى في العالم بتنظيمه سنوياً ويحمل السباق عندها اسم المدينة مثل بوسطن Boston، أو نيويورك، أو لندن، أو برلين، أو شيكاغو.

وأشهر عدائي سباق الماراثون عبر تاريخ السباق هم:

حبيبي بيكيلا Abebe Bikila، وألبيرتو سالازار Alberto Salazar، وكارلوس لوبيس Carlos Lopez، وإيميل زاتوبيك Emil Zatopek، وفرانك شورتر Frank Shorter، وجمعة إكانغا Juma Ikangaa، وخالد غنوجي.

وأشهر العداءات:

كاترين نديريا Catherine Ndereba، وروزا موتا Rosa Mota، وباتي ديلون Patti Dillon، ودينا كاستور Deena Kastor[1].

المبارزة: Fencing

المبارزة من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان، لأنها ارتبطت بحياته، وكانت أساساً في دفاعه عن نفسه، ويمكن تقسيم تاريخها إلى أربع مراحل متسلسلة:

◆ المبارزة في عصر ما قبل التاريخ:

اخترع الإنسان البدائي الأسلحة للدفاع عن نفسه ضد الحيوانات المفترسة أو سعياً منه لمهاجمتها لاصطيادها، لذا سعى على الدوام لتحسينها وتطويرها لتأمين

---

(١) وحيد عرفات، الموسوعة العربية. وكذلك:

- القانون الدولي لألعاب القوى، ترجمة الاتحاد المصري لألعاب القوى (القاهرة ٢٠٠٥).

قوته من جهة وللدفاع عن مجتمعه من جهة أخرى، فظهرت البلطات والرماح والعصي والخوذ والدروع، ولم يكن للأسلحة المصقولة كالسيف والخنجر كبير الأهمية في ذلك الحين، لأنها كانت عاجزة عن اختراق الدروع، ولأن استخدامها يتطلب خفّة ورشاقة لا تتوافر بمن يرتدي الخوذ والدروع.

❖ المبارزة في العصور القديمة:

دلّت دراسة الآثار الفرعونية على اهتمام الفراعنة بالمبارزة خاصة بالسيف الذي كان أهم أسلحتهم في الحروب، وكان الفراعنة ولعين بالمبارزة، ومارسوها بصور وأشكال شتّى، منها المبارزة على القوارب بين الصيادين أو المبارزة باستخدام سيقان البردي أو السيوف، وكان يقام لذلك مسابقات وبطولات محلية أو دولية.

وأظهرت النقوش والصور والكتابات الهيروغليفية على جدران المقابر في سقارة والأقصر وأهرامات الجيزة أن الأمراء كانوا أول من مارسها إضافة للنبلاء وقادة الجيوش، وذلك لغرس الروح القتالية والتقاليد النبيلة في نفوس الجنود والعامة.

كما أظهرت نقوش المعبد بمدينة حور قرب الأقصر منذ عهد رمسيس الثالث نحو ١١٩٠ ق.م المبارزين ممسكين بالأسلحة وقد ارتديا الأقنعة لحماية الوجه، كما ظهر واضحاً في هذه النقوش الحكّام والمشاهدون.

وقد امتاز الجيش الفرعوني في ذلك الحين بكفاية قتالية عالية، وكان مزوداً بأسلحة دفاعية وهجومية، منها الخوذ والدروع والتروس والرماح والسيوف والأقواس والسهام والدبابيس والمقاليع.

أما الفرس والإغريق والرومان فقد اهتموا كثيراً بالمبارزة، لأنها كانت أساس قوّة جيشهم في الحروب، وكان المبارزون يستخدمون أنواعاً كثيرة من الأسلحة كالسيف والدرع في منافساتهم على ظهور الخيل أو على الأرض.

وتميّز المبارزون الرومان بشدّة بأسهم وقوته وكانت المبارزة تنتهي دوماً بموت أحد المتبارزين gladiators، وكان رستم وطماسب من أشهر المبارزين الفرس، وكهركليوس وليونيرس من أبرز المبارزين الإغريق، وهرقل الكبير لدى اليونان.

❖ المبارزة في العصور الوسطى:

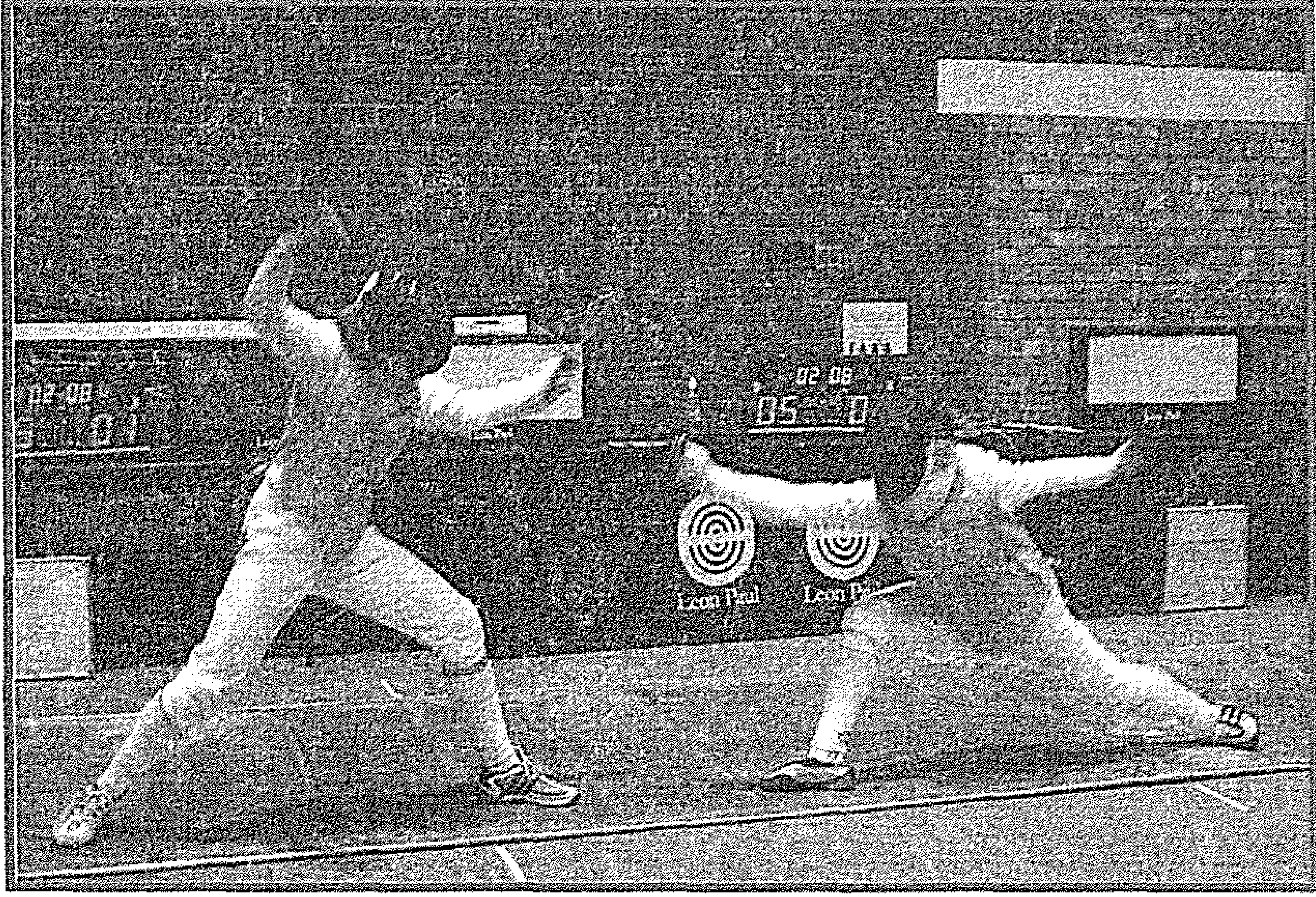
كان سقوط الإمبراطورية الرومانية عام ٤٧٦م بداية مرحلة تخلّف وتراجع في أوروبا فقد ساد الجهل، وامتنع الناس عن ممارسة الألعاب ومشاهدتها، ومنها المبارزة، واهتموا بالدين واللاهوت، وابتعدوا عن الاهتمام بالجسد ومتطلبات قوته، ومنها المبارزة.

وفي الوقت نفسه كان المشرق العربي مهداً لرياضة المبارزة، وكانت المبارزة بالسيف تسلية الفتيان والكبار على حد سواء منذ العصر الجاهلي، وكان السيف رمزاً للشجاعة والنبل والمروءة، لذا أطلقوا على المبارزة رياضة النبلاء، وظهر عبر التاريخ العربي الطويل أسماء فرسان مشهورين تغنّى بهم الشعراء في ملاحمهم الشعبية (مثل سيرة عنترة بن شدّاد وغيرها) بالسيوف والرماح والمبارزة عموماً.

زاد اهتمام العرب منذ فجر الإسلام بالمبارزة والتدريب عليها منذ الصغر لإعلاء كلمة الحق والدفاع عن الدين، فبرعوا في استخدام السيف الذي أدى دوراً حاسماً في غزواتهم وحروبهم، وأدى السيف دوراً مهماً في فتوحات المسلمين، وظهر منهم فرسان ومبارزون أشدّاء، أبرزهم عمر بن الخطاب وعلي ابن أبي طالب وخالد بن الوليد وحمزة ابن عبد المطلب وسعد بن أبي وقاص وأبو عبيدة بن الجرّاح وعبيدة بن الحارث وطارق بن زياد وصلاح الدين الأيوبي رضي الله عنهم، وأطلق الرسول صلى الله عليه وسلم تسميات شتّى على خيرة الفرسان والمبارزين، فلقب خالد بن الوليد بسيف الله المسلول.

❖ المبارزة في العصور الحديثة:

بعد اضمحلال الدولة العربية الإسلامية اهتمت أوروبا بالمبارزة، ونظراً لاختراع البارود في تلك الآونة فقد تحولت المبارزة من ميادين القتال إلى ميادين الرياضة والمنازلات والاستعراضات، وطرأت تعديلات كثيرة على فن المبارزة وملابسها وأدواتها وملاعبها وخططها.



وقد كان الألمان والفرنسيون والطليان الأكثر اهتماماً بالمبارزة بالسيف، ومنهم انتشرت في كل دول أوروبا إذ كانت تمارس من قبل النبلاء وسادة القوم أولاً، إلا أن موت بعض النبلاء بسبب المبارزات الدموية أدى إلى منع ممارسة المبارزة، وأصبحت تمارس سراً، ومنذ القرن الخامس عشر والسادس عشر افتتحت المدارس في الخفاء لتدريب الراغبين وفق أسس وخطط ونظم خاصة، وظهرت بعض المؤلفات عن المبارزة، ثم انتشرت مدارس المبارزة في إيطاليا وفرنسا وألمانيا علناً، وكان يديرها مبارزون محترفون، وتحوّلت المبارزة من دموية إلى رياضة، وغدت المبارزة بالسيف رياضة عريقة وذات تقاليد نبيلة يمارسها الإنسان في مختلف الأعمار، وأفضل عمر لبدء تعلمها بهدف الوصول إلى المستويات العليا هو ٩- ١٢ سنة.

صدر في القرن الثامن عشر أول قانون للعبة المبارزة حرص على حماية المتبارزين والحفاظ على أجواء الإثارة في هذه الرياضة، واستخدم القناع المعدني والسترة الخاصة وتم تحديد المناطق التي يمكن للمبارز إحراز النقاط فيها، وتطورت الأسلحة، وأصبحت أخف وزناً وأكثر اتزاناً مما ساعد في زيادة سرعة حركة نصل السيف والجسم، ودخلت المبارزة إلى الألعاب الأولمبية للرجال بدءاً من الدورة الأولمبية الأولى في أثينا عام ١٨٩٦ فيما يتعلق بالسلاح السيف سابر Sabre

وسلاح الشيش فويليه Foil ، أما سلاح سيف المبارزة[1] ايبيه epée فقد دخل الألعاب الأولمبية أول مرة في الدورة الأولمبية الثانية في باريس عام ١٩٠٠ ، وبعد ذلك سمح للنساء بالاشتراك في منازلات سلاح الشيش في الدورة الأولمبية الخامسة في باريس عام ١٩٢٤ ، وتم تأسيس الاتحاد الدولي للمبارزة عام ١٩١٩ ، وتم إدخال التحكيم الكهربائي لسلاح سيف المبارزة ايبيه عام ١٩٣٣ ، وفي سلاح الشيش عام ١٩٥٥ ، وفي سلاح السيف سابر عام ١٩٩٠ مما جعل التحكيم أكثر عدلاً ودقة فتطورت المبارزة والمبارزون معاً.

يتمتع ممارسو المبارزة بالعديد من الصفات البدنية والذهنية والشخصية ، مثل الجلَد وسرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي والمرونة والذكاء وقوة الملاحظة وسرعة البديهة وهدوء الأعصاب والصبر والتحمّل ودقة التركيز والتصميم والعزيمة والقدرة على تقدير الموقف واتخاذ القرار المناسب ، لأنها رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسة على الآخر بسلاح المبارزة[2] .

المباريات الارتجالية : pick-up games

مباريات ارتجالية تلعب بين اللاعبين الذين التقوا لتوهم.

المحاورة أو (تنطيط الكرة) : dribble or dribbling

دفع اللاعب للكرة باستمرار ونقرها وقرعها وضربها نحو الأرضية باستخدام يد واحدة لكي ترتد الكرة إلى إحدى يديه ، ويستخدم التنطيط في التقدم بالكرة أو التحكم بها.

---

(١) عمرو السكري ، دليل المبارزة (دار عالم المعرفة ، القاهرة ١٩٩٣).

- أسامة عبد الرحمن ، المبادئ الأساسية في المبارزة ، الجزء الأول (دار الطباعة الحرة ، الإسكندرية ٢٠٠٣).

(٢) عدنان برنية ، الموسوعة العربية.

محاورة عرضية : crossover dribble

عندما يقوم اللاعب المحاور بتنطيط الكرة من خلال جسمه وذلك من يد إلى أخرى.

محور الارتكاز: pivot

المركز، أو القدم التي يتعين أن تظل ملامسه للأرضية حتى استعداد اللاعب المحاور الذي أوقف تنطيط الكرة لتمريرها أو تصويبها.

المحيط : perimeter

المنطقة الواقعة بعد دائرة الفاول بعيداً عن السلة وتشمل خط الثلاث نقاط، حيث يقوم اللاعبون منها بتصويب رميات بعيدة المدى.

مخالفة : violation

انظر تعريف مخالفة قانون الملعب.

مخالفة قانون الملعب : floor violation

فعل يصدر عن اللاعب يخالف فيه القواعد لكن دون منع لحركة الخصم أو إيذاءه، ويعاقب ذلك بتغيير الاستحواذ على الكرة.

المراكب الشراعية : sailing

نشأت رياضة المراكب الشراعية sailing في القرن السابع عشر، وقد بدأت في هولندا، ثم انتقلت عام ١٦٦٠ إلى إنكلترا في عهد الملك تشارلز الثاني Charles II، ومنها انتقلت إلى المستعمرات البريطانية ثم إلى أمريكا.

كان من عادات البحارة أن يلتقوا في مجموعات ضمن نوادي المراكب الشراعية، وقاموا بإنشاء أول نادٍ لهذه الغاية عام ١٧٢٠ في منطقة كورك Cork في إيرلندا، أما أقدم ناد للمراكب أنشئ، ولازال قائماً حتى اليوم، فهو نادي نيويورك

"لليخوت" New York Yacht Club الذي أسس عام ١٨٤٤، وفي عام ١٨٥١ قام أعضاء هذا النادي بأول سباق ضد منافسين إنكليز، وكان السباق حول جزيرة ويت Wight الإنكليزية، وسمي منذ ذلك التاريخ باسم كأس أمريكا America's Cup، وهو أقدم سباقات المراكب الشراعية وأرفعها مستوى حتى اليوم، وقد فازت الولايات المتحدة ببطولته منذ عام ١٨٥١ حتى عام ١٩٨٣ عندما أقصتها استراليا، وأحرزت بطولته.

هذا وقد سيطرت على البطولة في النصف الثاني من القرن العشرين دول أستراليا- نيوزلندا- الولايات المتحدة- بريطانيا- فرنسا، وتعددت السباقات بعد ذلك، ومن أبرزها ما يسمى سباقات عبر المحيط ocean racing، وهي سباقات صعبة وخطرة خاصة السباقات الفردية solo، وتحظى بكثير من الاهتمام، ومن أبرزها:

سباق نيوبورت- برمودا Newport-Bermuda Race.

وسباق عبر الهادئ Transpacific Race وسباق وايتبرد حول العالم Whitebread Round- the- World المسمى حالياً بسباق فولفو عبر المحيط Volvo Ocean Race.

وأول من قام بجولة وحده حول العالم هو فرانسيس شيشستر Francis Chichester وكان ذلك عام ١٩٦٧ مع توقّف مرة واحدة، وبعد عام واحد بدأ أول سباق فردي حول العالم دون توقف، وأطلق على هذا السباق اسم الكرة الأرضية الذهبية Golden Globe.

تطورت رياضة المراكب الشراعية بعد ذلك بسرعة، إذ بدأت هذه المراكب باستخدام أدوات متطورة جداً يتم توجيهها بوساطة الأقمار الاصطناعية، ثم اعتُمدت رياضة المراكب الشراعية أولمبياً عام ١٩٠٠، ويتنافس المتبارون خلال الألعاب الأولمبية في تسع فئات من القوارب تراوح أطوالها بين ٣,٧- ٨,٢م.

المبادئ الأساسية للإبحار:

يعتمد الإبحار على استخدام فرق السرعة بين الرياح الدافعة للمركب والماء الذي يسير عليه مع الأخذ بالقاعدة الأساسية (أبحر أمام الريح) run before the wind وذلك بجعل زاوية الشراع بشكل يسمح للمركب بالإبحار نحو الهدف حتى إن لم تكن الرياح مواتية حيث يعمل الشراع هنا وكأنه زعنفة توجيه فضلاً عن كونه مصدراً للاستفادة من طاقة الرياح.

إن الرياح الموجودة خلف الشراع ليست هي المحرك الأساسي للمركب، وإنما الذي يحركه هو نموذج توزع حركة الهواء وضغوطه حول الشراع كاملاً سواء أمامه أم خلفه أم على الجانبين حيث يولّد الشراع منطقة ضغط مرتفع خلفه ومنطقة ضغط منخفض أمامه، هذا وتسمى الريح المحتبسة خلف الشراع (التي تفقد سرعتها عملياً) بالهواء الوسخ dirty air وعلى البحّار البارع تجنّب هذا النوع من الريح وإجبار خصومه على الدخول في مجالها.

إن الشراع وحده يكون قادراً على دفع المركب فقط دون توجيهه وهكذا يتطلب الإبحار وجود موجه تحت سطح الماء قد يكون جزءاً ثابتاً أو متحركاً من المركب، ومن ثم فإن تراكب الطاقة الهوائية أعلى المركب مع الطاقة الناتجة أسفل المركب هو الذي يحدد وجهة المركب، ويتم التحكم بتراكب الطاقتين عبر تغيير زاوية الشراع أو تغيير زاوية الموجه.

يمكن تفسير قدرة البحار على الإبحار عكس اتجاه الريح بالاعتماد على حقيقة أن اختلاف الضغوط هو الذي يدفع المركب، وليس الريح نفسها، وتراكب القوى هو الذي يوجه المركب، وليس اتجاه الرياح.

الانعطاف:

يستحيل على البحار تغيير الاتجاه دون وجود زاوية معينة بين شراعه والرياح حيث يقوم عبر هذه الزاوية بما يسمى المسار (tracking) أو مناورة الزيك زاك Zig- Zag، وهي التي تسمح للقارب بالإبحار حتى بعكس اتجاه الرياح، وفي هذا الإبحار يجب أن يملك المركب لحظة قلب الشراع مقداراً من الطاقة الحركية تكفي للاستمرار بالإبحار باعتبار أن طاقة الرياح تكون لحظة قلب الشراع عديمة

التأثير على المركب حيث من الممكن أن يتوقف القارب عن الحركة بما يسمى التجمد، أو أن يقوم البحار بعملية (التناغم) Jibing، وهي الانتقال السريع من جهة من المركب إلى الجهة الأخرى، ولكن هذه الطريقة تحمل خطورة كبيرة، لأنها تنفّذ عندما يكون القارب مع الرياح وأي حركة صغيرة للشراع ضد الرياح المباشرة قد تؤدي إلى كسره.

عندما يبحر المركب بعكس الرياح upwind تكون سرعته أقل من سرعة الرياح الحقيقية، أما عندما يبحر باتجاه الرياح downwind فقد تبلغ سرعته سرعة الرياح، أو قد تزيد عليها في بعض أنواع القوارب المتطورة التي يوظّف تصميمها فرق الضغوط أحسن توظيف.

التوجيه:

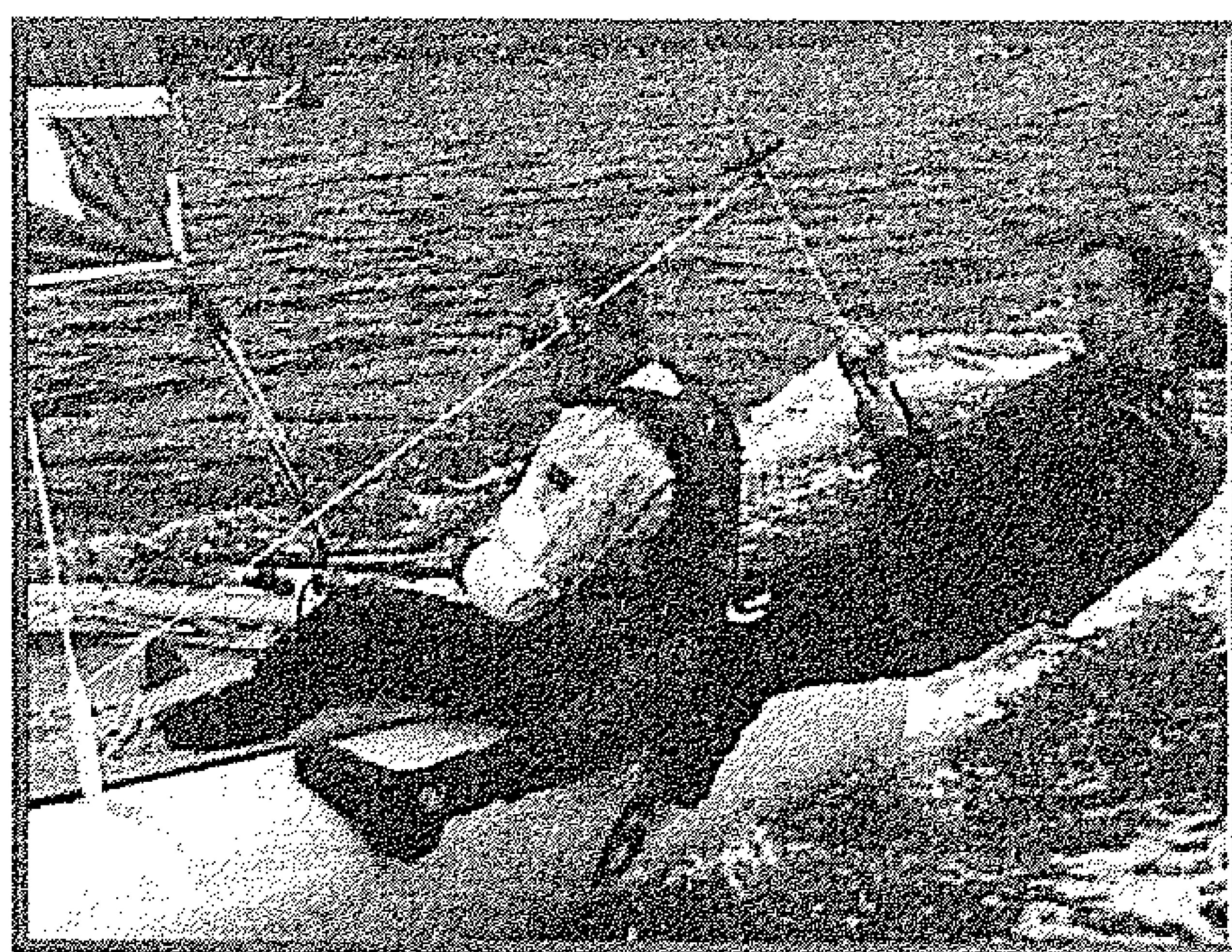
ويتم بالدقة أو بالمقود للوصول إلى الهدف المطلوب أو إلى اتجاه الرياح المطلوب.

توزيع الحمل:

حيث يتم توزيع الحمل أمامياً أو خلفياً عبر تحرك "الطاقم" نحو مقدمة المركب أو خلفيته، ويكون تأثير حركة "الطاقم" واضحاً في المراكب ذات الأحجام الصغيرة والأوزان الخفيفة، ولكنه غير مؤثر في المراكب الكبيرة.

التوازن:

وهو توزيع الحمل على عرض المركب ويستخدم لمنع غوص أحد أطرافه (تحت ضغط قوة الرياح المنقولة لجسم القارب عبر السارية) إذ يقلّل ذلك من انسيابية المركب.



التوقف:

من السهولة التوقف في أثناء الإبحار عكس الرياح وذلك بوضع الشراع بوجه الرياح، أما عند الإبحار مع الرياح، فيصبح التوقف صعباً، ويحتاج إلى مناورات خاصة وإلا تعرّض المركب للأذى.

تصغير الشراع:

وهو من التكتيكات المهمة لسلامة المركب في مواجهة الرياح القوية حيث يتم تصغير مساحة الشراع دون تصغير أبعاده.

نقاط الإبحار: **points of sail**

وهي استخدام زوايا إبحار جسم المركب والشراع بالنسبة للرياح، وهي عملية ضرورية لتجنب الدخول بالتجمد (توقف القارب in iron).

الحبال: **ropes**

تطلق تسمية الحبل rope عندما يكون حراً، أما عندما يستعمل الحبل لغرض معين، فيطلق عليه اسم السلك line، ويكون مصنوعاً في العادة من الفولاذ، والحبال التي تعطي الشكل للشراع تسمى الحبال العريضة sheets.

العقد:

وهي طريقة ربط الحبال مع جسم المركب أو مع حبال أخرى أو حول نفسها وهي من الأمور المهمة التي يجب على البحار إتقانها.

تقاليد الإبحار:

- يعلّق كل مركب علم البلد المبحر باسمه وتنزل الأعلام مساء.
- تعامل المراكب لغوياً على أنها مؤنث.

قواعد الأمان:

وهي قواعد تقلل من مخاطر الانعقال (التفاف حبال الشراع حول الرياضي) داخل القارب، ومن أهمها:

١- إبقاء الحبال والأدوات والأمتعة مرتبة في المركب.

٢- ارتداء ملابس مخصصة للطفو.

٣- حمل سكين حادة جداً، والأفضل أن تكون مسننة وسهلة المنال لقطع الحبال أو الأدوات التي تسبب الانعقال.

٤- ارتداء ملابس ومعدات غير معرقلة للنجاة ومن الممكن فكّها بسهولة.

٥- عدم ترك المركب في عرض البحر.

٦- إتقان السباحة.

٧- إتقان إنقاذ الغرقى.

أنواع المراكب الشراعية:



لا يوجد طراز محدد وموحد للمراكب الشراعية، فهي تتضمن السفن sloops والزوارق yawls والقوارب المزدوجة catamarans والمراكب ketches وتتنوع تصميماتها من حيث جسم القارب من أحادي الجسم إلى ثنائي الجسم أو ثلاثية، ويمكن تصنيف المراكب الشراعية في ثلاث مجموعات:

المجموعة الأولى: فئة التصميم الثابت one- design classes، حيث تتنافس هنا المراكب المتشابهة في كل شيء.

المجموعة الثانية: فئة العوائق handicap classes، حيث تتنافس هنا المراكب غير المتشابهة مع إعطاء أفضلية بالتوقيت لبعضها على الآخر عند السباق.

المجموعة الثالثة: الفئة التقديرية rating classes، حيث تعتمد هنا معادلات معينة ومعقدة وفقاً لطول المركب وعرضه وطول شراعه وغير ذلك من المواصفات التي تختلف من مركب لآخر.

سباقات القوارب الشراعية:

يمكن الحديث عن سبع مجموعات لسباقات المراكب الشراعية وفقاً لما هو معروف عالمياً، فقد بلغ عددها الإجمالي ٩٥ نوعاً من السباقات ضمن هذه المجموعات السبع، وهي:

❖ سباقات المراكب الأولمبية: Olympic classes وهي المراكب المعتمدة في الألعاب الأولمبية، ويبلغ عددها تسعة أنواع من المراكب هي: ٤٧٠- ٤٩er - Finn - Laser - Laser Radial - Neil Pryde RS:X - Star - Tornado - Yangling.

❖ سباقات المراكب مركزية الجسم العالمية: International Centreboard Boat Class Associations وهي ٢٩ نوعاً من المراكب، مسابقاتها أقل انتشاراً من المسابقات الأولمبية.

❖ سباقات مراكب الفحم العالمية: International Keelboat Class Associations وهي ١٩ نوعاً من المراكب تجري مسابقاتها في مناطق محددة من العالم، وهي في معظمها قائمة على اختلاف أطوالها.

❖ سباقات المراكب الشراعية متعددة الجسم (متباينة مواصفات الجسم طولاً وعرضاً ووزناً) International Multihull Class Associations وهي تسعة أنواع من المراكب مركبة الجسم (ذات البنية المتطورة والحديثة المعقدة) حيث تكون المراكب من نوعيات خاصة معقدة البناء والبنية.

❖ سباقات التزلج الشراعي العالمية: International Windsurfing Class Associations وهي خمسة سباقات من أنواع "الفورمولا".

❖ سباقات المراكب الخاصة Recognized Class Associations وهي ٢١ نوعاً من السباقات التي يغلب عليها الطابع الخاص من المراكب محدودة الانتشار.

❖ سباقات اليخوت الكلاسيكية Classic Yacht Classes وهي ٣ أنواع من السباقات لمراكب يغلب عليها الطابع التقليدي القديم.

التنظيم الدولي للعبة:

بدأ التنظيم الدولي لهذه الرياضة في باريس عام ١٩٠٧، وعُرف الاتحاد الذي أشرف عليها آنذاك باسم الاتحاد الدولي لسباق "اليخوت" International Yacht Racing Union (IYRU) ثم تغير اسمه عام ١٩٩٦، فأصبح الاتحاد الدولي للإبحار International Sailing Federation (ISAF) وكانت الحاجة الأساسية لإنشاء هذا الاتحاد هي تنظيم قواعد قياسات المراكب في هذه الرياضة.

سباقات العالم:

◆ بطولة العالم:

نظمت أول بطولة عالمية للاتحاد الدولي للإبحار ISAF Championship في لاروشل La Rochelle بفرنسا في عام ١٩٩٤، ثم في دبي بالإمارات العربية عام ١٩٩٨، وفي مرسيليا بفرنسا عام ٢٠٠٢، ثم تغير اسمها، ليصبح ألعاب الإبحار العالمية ISAF World Sailing Games، وهو الاسم المعتمد حتى اليوم.

وفي عام ٢٠٠٣ نظمت أكبر دورة لألعاب المراكب الشراعية في قادش Cadiz جنوب غربي إسبانيا ومن المقرر أن تقام الدورة بعد ذلك في البرتغال عام ٢٠٠٧.

◆ كأس الأمم:

أقيمت مسابقة كأس الأمم ISAF Nations Cup أول مرة عام ١٩٩١، وهي تتم على مستوى مناطق العالم، ثم تجري البطولة النهائية للفرق المتأهلة ووفقاً لنظام هذه البطولة يحق لكل دولة في العالم المشاركة في التصفيات الأولية، وتكون البطولة مفتوحة أو خاصة بالرجال أو بالنساء.

◆ سباق الفرق: Team Racing

يتألف الفريق في هذا السباق من ٣ مراكب، ويفوز بالسباق الفريق الذي يحصل على نقاط أقل حيث يعطى المركب الأول نقطة، والثاني نقطتين، والثالث

ثلاث نقاط، وهكذا...، وعليه يحتسب ترتيب المراكب الثلاثة للفريق، ويصنف ترتيب الفرق النهائي وفقاً لذلك.

ويسمح وفقاً لنظام هذا السباق أن يعود المركب المتقدم في أثناء السباق لمساعدة مركب زميل من فريقه لتحسين وضعه وموقفه، أو ليمنع الرياح عن مركب خصم ينافس مركب زميله، ليقلّل من سرعته أو حتى الضغط على أحد مراكب الخصم بالاقتراب منه حتى يجبره على تغيير مساره أو تسجيل خطأ يعاقب عليه، وتصدر العقوبات بحق المخالفين فوراً من لجان التحكيم المرافقة، ومن هذه العقوبات إلزام المركب المخالف بالدوران ٣٦٠ درجة، مما يؤدي إلى تخفيف سرعته واضمحلالها، ومن حق قائد المركب أن يعترض على العقوبة، ويتابع سباقه ريثما تنظر لجنة التحكيم في اعتراضه، فإذا ارتأت عدم وجوب وقوع العقوبة عليه، يكمل سباقه أما إذا استحق العقوبة عندها تصبح العقوبة مضاعفة الدوران، لتصبح ٧٢٠ درجة بدلاً من ٣٦٠ درجة، وأحياناً تصل العقوبة إلى درجة منع المركب من متابعة السباق بعد تشاور الحكّام.

وبغية ضبط هذا السباق يركب أحد المنظّمين في كل مركب من المراكب المشاركة، ليضمن عدم مخالفتها للقوانين.

❖ سباق المباراة الفردية: **Match Racing**

هنا يتسابق المركبان لمحاولة تجاوز الهدف ضمن قواعد الإبحار، ومن أهم التكتيكات في هذا السباق محاولة الانطلاق الجيد للحفاظ على الصدارة، لأن القوانين في هذا السباق تكون في مصلحة المتصدر على الأغلب، وبذلك يستطيع المتصدر توجيه السباق، ويناور كل قارب محاولة منه لجعل الخصم يرتكب الأخطاء[1].

---

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية. وكذلك:

- Racing Rules of Sailing 2005-2008 (International Sailing Federation Ltd. Southampton UK, 2005

مرحلة المنافسة : Phase of competition

تتكون مرحلة المنافسة من مباراة أو أكثر، وأمثلة ذلك:

- المرحلة الأولية.
- التصفيات
- ربع النهائي.
- نصف النهائي.
- النهائيات.

المرونة : Flexibility, Mobility

١- تعريف يوسف الشيخ ١٩٦٩ : عرف المرونة تعريفاً شاملاً بأنها خاصية المادة التي بها تستطيع أن تسترجع التغير الحادث في شكلها أو حجمها أو حالتها الأصلية إذا ما زال المؤثر الذي أحدث فيها هذا التغيير (بسطويسي: ١٩٩٩).

٢- كما ذكرماينل الألماني: بأنها تلك الصفة البدنية التي تشكل مع القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة ركائز أساسية تمكن الفرد من إكتساب وإتقان الأداء الحركي، كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية (بسطويسي: ١٩٩٩).

٣- تعريف زاتسورسكي: هي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (علاوي:١٩٩٤).

٤- تعريف بارو: هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم (علاوي: ١٩٩٤).

٥- تعريف هارا: هي إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن (بسطويسي: ١٩٩٩).

٦- تعريف إبراهيم سلامة عن كلارك ١٩٨٠ : مدى الحركة في المفصل أو في مجموعة متعاقبة من المفاصل (بسطويسي: ١٩٩٩).

٧- تعريف أحمد خاطر، وعلي البيك ١٩٨٤ : قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي أضرار لها (بسطويسي: ١٩٩٩).

٨- تعريف هوهمان ٢٠٠٧: هي القابلية على القيام بأداء مختلف الحركات ذات المرجحات الواسعة والكبيرة، ومن الناحية التشريحية تعتمد على فعالية المفاصل والعضلات والأربطة بشكل جيد (Hohmann,et.al.: 2007).

٩- تعريف كروسر ٢٠٠٨: المرونة هي القابلية الحركية التي تتحدد بالمجال الحركي الواسع للمفاصل أثناء استخدام القوى الداخلية والخارجية ضدها. ويطلق على مصطلح المرونة بالانكليزية Flexibility ، وبالألمانية Flexibilitat كمصطلحات مرادفة، كما قسمها أيضاً إلى مرونة عامة ومرونة خاصة (Grosser,et.al.:2008).

١٠- المرونة بمفهوم الموسوعة العالمية: قدرة مفاصل الجسم على أداء أقصى مجال حركي ممكن بواسطة مقاومة الزميل أو الأجهزة الخارجية، كما تكتسب المرونة بدرجات جراء التمارين المناسبة(١).

١١- المرونة بمفهوم الموسوعة العالمية: بالمفهوم الرياضي هي القابلية على أداء حركات المرجحة باتجاهات مختلفة وبمديات حركية قصوى. كما تعرف بالقابلية المفصلية والقابلية الإستطالية وترتبط بهما(٢).

١٢- المرونة بتعريف مارتن ١٩٩١: هي القابلية على أداء الحركات الإرادية التي تتصف بالمرجحات والمديات الكبيرة والمثالية في المفاصل المشتركة بذلك الأداء (Holtle: 2003).

بما أن المؤلفين والعلماء العرب منهم والأجانب قد أكدوا على أن المرونة تنقسم إلى نوعين: مرونة عامة وهي لا تخص جزء معين من الجسم بل تشمل كامل الأجزاء مفاصلها وعضلاتها وأوتارها وأربطتها، ولا ترتبط بلعبة أو فعالية معينة، وهي ضرورية لجميع أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية أي هي المرونة الأساسية لكل رياضي، ومرونة خاصة بجزء معين من أجزاء الجسم أي مفاصله وعضلاته وأوتاره وأربطته لكي تناسب فعالية أو لعبة أو نشاط رياضي تخصصي معين، لذا

---

(١) Wikipedia, English: 2010

(٢) Wikipedia, Deutsch: 2010

يمكننا أن نطرح المفاهيم والتعاريف لكل علم أو تخصص من علوم التربية الرياضية، ولكل رياضة أو فعالية أو لعبة أو نشاط معين:

١) المرونة بمفهوم علم التدريب: هي قابلية جسم الرياضي على أداء مختلف الحركات المطلوبة باللعبة أو الفعالية وبأقصى مدى حركي ممكن (أثير: ٢٠١٠).

٢) المرونة بالمفهوم الفسيولوجي: هي إمكانية مفاصل وعضلات وأوتار وأربطة جسم الرياضي على القيام بمختلف الحركات الرياضية الإرادية الصعبة بمدياتها الواسعة وبدون إصابات أو أضرار (أثير: ٢٠١٠).

٣) المرونة بمفهوم علم الحركة: هي القابلية على حل مختلف الواجبات الحركية الإرادية المفصلية- العضلية بأقصى مجال أو مدى حركي ممكن (أثير: ٢٠١٠).

٤) المرونة بمفهوم البايوميكانيك: هي قابلية جسم الرياضي المفصلية- العضلية على أداء الحركات الرياضية وبمختلف الاتجاهات بزوايا مثالية وسرعة وقوة أداء حركي عالية (أثير: ٢٠١٠).

٥) المرونة بمفهوم طرق التدريس: هي تلك القابلية البدنية- الذهنية التي يستطيع المتعلم بها تعلم وتطبيق طرق ووسائل تدريب المرونة بالمديات والاتجاهات القصوى ولجميع أجزاء الجسم (اثير: ٢٠١٠).

٦) المرونة بمفهم الاختبار والقياس: هي تلك التمارين أو الاختبارات البدنية التي تنفذ لأجل قياس قابلية الانثناء المفصلي الإرادي القصوى باستخدامنا للمرونة الإيجابية (أثير: ٢٠١٠).

٧) المرونة بمفهوم رياضة الجمباز: هي قابلية جسم الرياضي على القيام بمختلف الحركات المطلوبة وبأقصى مديات حركية ممكنة (أثير: ٢٠١٠).

٨) المرونة بمفهوم رياضة المبارزة: هي قابلية جسم المبارز للقيام بمختلف حركات الهجوم والدفاع باللعبة وبأقصى مدى وقوة وسرعة ممكنة (أثير: ٢٠١٠).

٩) المرونة بمفهوم فعالية الحواجز: هي قابلية العداء على القيام بحركات الاجتياز السريع والمتقن بأقصى انثناء أمامي بالجذع وأقصى انثناء بركبة الرجل الخلفية من مفصل الورك أثناء حركة سحبها أماماً بقوة وسرعة أداء إرادي عالي (أثير: ٢٠١٠)[1].

المساعدة: assist

التمريرة الأخيرة إلى اللاعب الزميل والتي تؤدي مباشرة إلى إحراز هدف ميداني، ويتعين على اللاعب المسدد التحرك مباشرة تجاه برج السلة كي يحسب للاعب الممرر عملية مساعدة، حيث يتم احتساب مساعدة واحدة فقط لكل هدف ميداني.

المستجد: rookie

لاعب يلعب أول موسم له في مباريات NBA.

المشجعون: boosters

طلاب أو خريجون جامعيون يساندون الفرق الجامعية.

المشي (رياضة): Walking (Sports)

رياضة المشي أكثر الرياضات فطرية، وهي سهلة إذ يمكن لكل إنسان ممارستها في أي وقت، وهي مفيدة لكل الأعمار للحفاظ على اللياقة والرشاقة، وللرياضيين بصفتها إحدى الرياضات الأولمبية المهمة، وقد أثبتت الدراسات أن رياضة المشي تمكّن الفرد من الاحتفاظ بـ ٨٠٪ من قدراته الجسدية في الأعمار ما بين ٣٠- ٧٠ سنة، كما تفيده في تحسين صحته الانفعالية، وتبيَّن أن السير مدة نصف ساعة يومياً كاف لإخراجه من عقابيل جلوسه اليومي الطويل.

---

(١) د. أثير محمد صبري الجميلي (٢٠١٠)، منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية.

وهناك أنواع للمشي، منه البسيط الذي يمارسه الناس في كل الأعمار بغية الحفاظ على لياقتهم، ومنه مشي القوة الذي يكون سريعاً، ويتطلب من الفرد المواظبة على ممارسته ٣- ٤ مرات أسبوعياً بواقع نصف ساعة لكل مرة، وتزداد فائدة هذا النوع كلما كانت خطوته أطول وأسرع ومسافته أطول مع تنظيم عملية التنفس.

أما النوع الثالث فهو المشي الرياضي إذ دخلت رياضة المشي race walking أول مرة الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٤ حين كانت إحدى المسابقات المتعددة التي تحولت فيما بعد إلى رياضة العشاري decathlon.

فوائد المشي:

يحقق المشي المتعة والترويح عن النفس والإسهام في حل المشكلات وتوفير انفراد الإنسان بنفسه بتنقله من مكان إلى آخر بحرية وهدوء، وأبرز فوائده:

- تخفيف الوزن والأوجاع والمحافظة على سلامة المفاصل والعضلات.
- خفض الضغط الشرياني وتقوية القلب.
- التهدئة والتخلص من الاكتئاب والقلق وتقلب المزاج والأرق.
- التأمل والإبداع.
- تحسين ردود الفعل الارتكاسية والفاعلية البصرية والذاكرة خاصة لمرحلة العمر من ٥٥- ٧٠ سنة.
- تقوية العظام وتجنب هشاشتها وترققها.
- تحقيق اللياقة للمرأة الحامل ما يقلل مصاعب المخاض.

عرفت رياضة المشي أول مرة في الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٤، وكانت جزءاً من ألعاب عدة.

وفي عام ١٩٠٦ ظهرت رياضة المشي المستقلة في البطولة التي كانت تقيمها اليونان بين الدورات الأولمبية وكانت المسابقة لمسافتي ١٥٠٠ و٣٠٠٠م، وكان ذلك هو الظهور الأول لهذه الرياضة التي لم تكن قد اعتمدت منفردة ضمن الألعاب الأولمبية بعد.

في عام ١٩٠٨ اعتمدت رياضة المشي أولمبياً، وذلك بسباقين هما ٣٥٠٠م وعشرة أميال، ومنذ تلك الدورة استمرت رياضة المشي في الرياضات الأولمبية عدا أولمبياد أمستردام عام ١٩٢٨ إذ لم تقم هذه المسابقة، وفي عام ١٩٩٢ دخلت رياضة المشي الأنثوي لأول مرة إلى الألعاب الأولمبية.

قواعد اللعبة:



رياضة المشي هي تقدم المتسابق بخطوات متصلة بالأرض بحيث لا يكون هناك فقد اتصال واضح يرى بالعين المجردة، كما يجب أن تكون الرجل المتقدمة مستقيمة من دون انثناء من لحظة الاتصال بالأرض حتى الوصول إلى الوضع الرأسي المستقيم.

التحكيم:

يكلف أحد الحكام رئيساً للقضاة، وهو وحده المسؤول عن السباق، ويمكنه إلغاء سباق المتسابق في أي مكان أو مرحلة من مراحله، ويمكن تعيين مساعدين اثنين له، لكنهما لا يمتلكان قرار إلغاء سباق أحد.

تتدرج عقوبات المخالفين من التحذير عند المخالفة إلى الإنذار بالاستبعاد إذا ارتكب أحد الأخطاء الآتية:

- فقدان الاتصال بالأرض أو ثني الركبة.
- الحصول على ٣ إنذارات من ٣ قضاة مختلفين.

- الإخطار بالاستبعاد في أثناء السباق أو بعده.

يبدأ السباق وينتهي عادة ضمن مضمار "الأستاد" الرئيسي، وعندها تكون طرق السباق قريبة منه، ويجب ألا تزيد دورة السباق على ٢.٥كم ولا تقل عن ٢كم، وعادة يكون البدء بطلقة مسدس، ويبلغ طول السباق ٢٠كم للرجال والسيدات، أو ٥٠ كم للرجال فقط.

أمور السلامة:

من الضروري تأمين طريق السباق بحيث تكون جميع الطرق المؤدية إليه مغلقة، ويجب أن يبدأ السباق، وينتهي في ضوء النهار ويقوم الأطباء المكلفون بفحص المتسابقين في أماكن ومحطات محددة على طريق السباق، ويمكنهم استبعاد أي متسابق إذا شعروا بأن هنالك شيئاً يهدد سلامته وحياته، وهنا يتحتم على المتسابق مغادرة السباق فوراً.

ومن أجل إنعاش المتسابقين يسمح بتقديم الماء والمرطبات في بداية السباق ونهايته، كما يسمح بوضع المنعشات على مسافات محددة على طول مسار السباق إذا زادت مسافته على ١٠كم، كما يوضع الماء، ويسمح بالترطيب الإسفنجي لأجساد المتسابقين في منتصف المسافة، ويستبعد كل متسابق يتناول المنعشات خارج الأماكن المحددة لذلك(١).

المصارعة الحرة الأمريكية : American wrestling

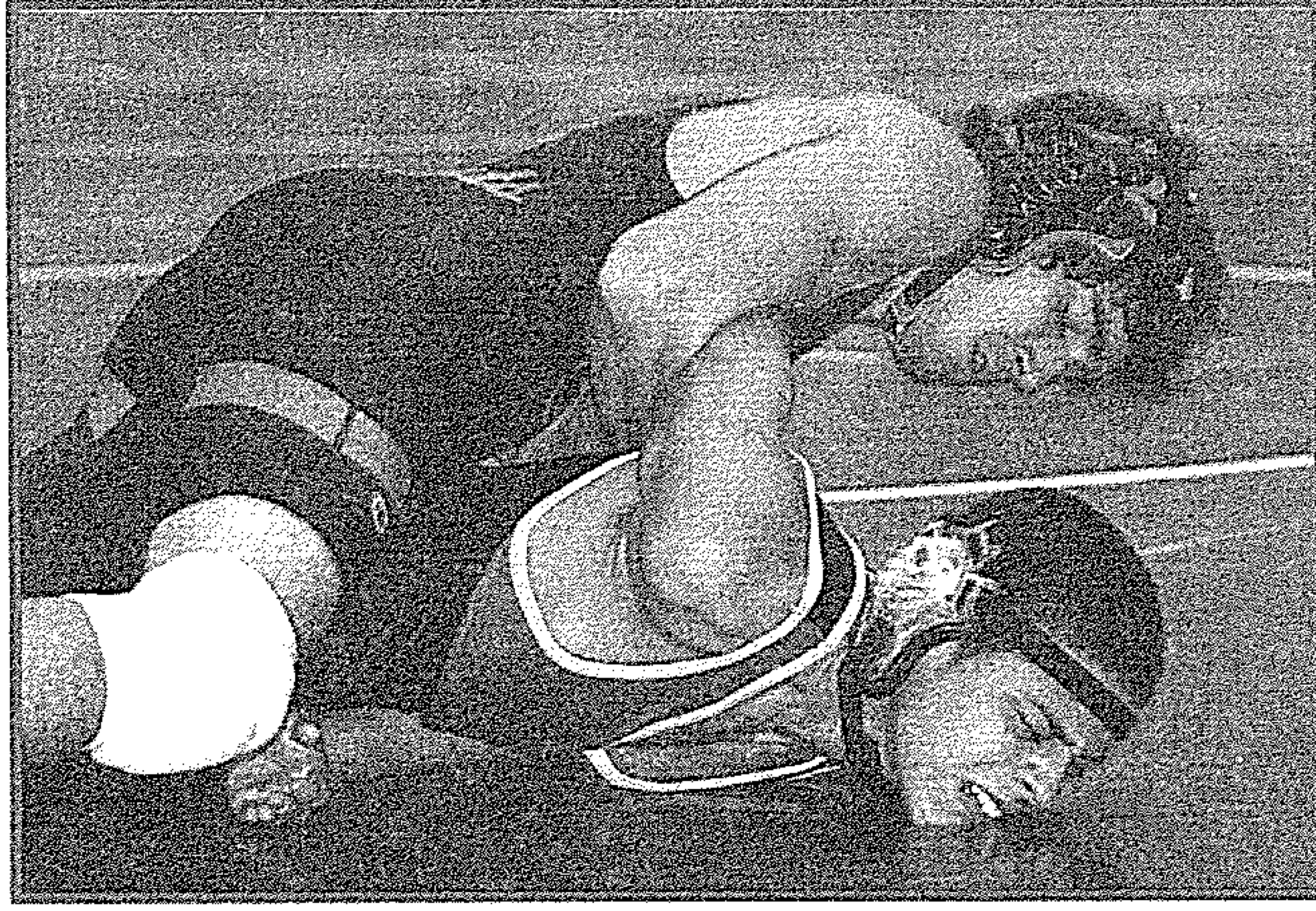
المصارعة الأمريكية American wrestling أو المصارعة الاحترافية professional wrestling أو الكاتش catch أو ما يُعرف خطأ باسم المصارعة الحرة هي نوع من الألعاب يتصارع فيها المصارعون في مباريات يتم الإعداد لها والتدريب عليها مسبقاً لتحديد مسارها ونتائجها، ولإضفاء الإثارة والمتعة عليها يختار

(١) عمر الحريري، الموسوعة العربية. وكذلك:

- القانون الدولي لألعاب القوى- قواعد المنافسات (منشورات الاتحاد الأفريقي لألعاب القوى، القاهرة ٢٠٠٥).

المصارعون أسماء معيّنة خاصة بهم، ويرتدون ملابس تميّز كلاً منهم، وينهجون أسلوباً وعروضاً قبل المباراة وفي أثنائها وبعدها لرسم شخصيتهم.

تطوّرت المصارعة الاحترافية الأمريكية عن مصارعة الهواة الأولمبية amateur wrestling المعترف بها عالمياً وأولمبياً، إلا أنه لا توجد علاقة بين الرياضتين، إذ تقتصر ممارسة المصارعة الأمريكية التي تنتشر في الولايات المتحدة الأمريكية- ويشارك فيها مصارعون من دول أخرى يأتون إليها، ليمارسوها- على مصارعين مشهورين يعملون بعد ذلك تحت إشراف المنظمين والمروجين لإخراج مباريات مثيرة متفق على نتائجها.



تحدد مهام المصارعين في المصارعة الاحترافية الأمريكية من قبل المروجين لتقديم مباريات للاستعراض والتسلية، وليس للمنافسة، لذا فإن نتائج المباريات لا تعبر عن مدى نجاح المصارع وأهميته، وإنما عن السياسة الموضوعة له من قبل المروجين للفوز أو الخسارة والتطور والاستمرار أو التوقف.

يتجمع المصارعون المحترفون في مدارس ومؤسسات خاصة لمصارعة المحترفين، يتعلّمون فيها فنون الترفيه عن المشاهدين والمسكات والحركات وكيفية تخفيف مخاطر الإصابة في أثناء السقوط أو تلقي الضربات، كما يتخذ المصارعون شخصيات معينة: سلبية تجلب سخط الجماهير أو إيجابية تستحوذ على الإعجاب والتقدير.

ويشرف على هذه المدارس أبطال معتزلون يرتبون مباريات المصارعة بكتابة أحداثها مسبقاً لفترات طويلة أو قصيرة، فترسم شخصية المصارعين واستمراريتهم تاركين لهم بعض المبادرات الخاصة التي لا تغير أساساً من النتائج المرسومة.

ويقوم المسوِّقون بالترويج للمباريات عن طريق التلفاز والإعلانات والمجلات والإنترنت وعبر اللقاءات الصحفية بين المصارعين لزيادة الإثارة حتى غدت هذه المصارعة جزءاً من ثقافة المجتمع الأمريكي.

تاريخ اللعبة:

بدأت المصارعة الأمريكية الاحترافية بالانتشار في أمريكا الشمالية منذ بدايات القرن العشرين، وكان ازدهارها متلازماً مع درجة الاهتمام التلفزيوني بها، وكان المصارعون يتجوّلون في البلاد، ويختارون منافسين لهم، وأحياناً يكونون من الجمهور لمنازلتهم حيث يكون هؤلاء متفقاً معهم مسبقاً على الخسارة أمام النجم، وبرز في هذه الحقبة المصارعان توم جينكينز Tom Jenkins وفرانك غوتش Frank Gotch، واستمرت هذه المرحلة حتى الحرب العالمية الأولى.

وفي الثلاثينيات من القرن العشرين بدأت إقامة المهرجانات الضخمة لمباريات المصارعة، وذلك بعد ما تنبأ المروّجون بالانتشار الكبير للعبة وكان على المصارع في البدايات تثبيت رأس منافسه بين ذراعيه مدة خمس دقائق، كي يعدّ فائزاً إلا أن المروّجين أدخلوا حركات جديدة مختصرة لإتاحة المجال أمام مزيد من الحركة والإثارة في اللعبة.

وتطورت أعمال المروجين حتى نهاية الأربعينيات، فادعى كل منهم بأنه ينظم بطولة العالم، وكانوا يقومون بجولات في الأراضي الأمريكية لتقديم العروض وجذب الاهتمام والمؤيدين، وفي عام ١٩٤٨ نجح المروّج سام ماشنيك Sam Muchnick بجمع كثير من زملائه، وشكّل الاتحاد الوطني للمصارعة National Wrestling Alliance (NWA)، وبرز في هذه الفترة المصارع جورجس جورج Gorgeous George الذي كان يحمل معه بخاخ مبيد للحشرات لإلحاق الأذى بمنافسه في أثناء المباراة، وفي الخمسينيات والستينيات ظهر كل من بوبو

برازيل Bobo Brazil وفيرني غاغن Verne Gagne وكيلر كوالسكي Killer Kowalski وبرونو سامارتينو Bruno Sammartino ولو ثيسز Lou Thesz.

وبحلول السبعينيات وسعت شبكات التلفزة برامجها، لتضم ألعاباً كثيرة، مثل البيسبول وكرة السلة وكرة القدم، فقل الاهتمام بالمصارعة الاحترافية، واقتصر نقل مبارياتها على الشاشات المحلية، وكان المصارعون المشهورون قليلين جداً في هذه المرحلة، وكان الاستثناء الوحيد هو المصارع المسمّى آندريه العملاق Andre the Giant، وهو فرنسي الأصل سيطر على بطولات هذه الرياضة في السبعينيات حتى مطلع الثمانينيات، وكان طوله ٢٢٠سم ووزنه ٢٠٠كغ، واسمه الحقيقي هو آندريه روسيموف Andre Roussimoff.

وفي الثمانينيات قام فينس ماكماهون جونيور Vince McMahon Jr مالك اتحاد المصارعة العالمي World Wrestling Federation (WWF) بشراء المنظمات المستقلة الصغيرة التي تمارس اللعبة، وكان يتفق أحياناً من دون علمها مع المصارعين البارزين فيها للانتقال إلى شركته، مما أدى إلى إفلاس هذه المنظمات حتى أصبح اتحاده WWF هو التنظيم المسيطر على المصارعة الاحترافية الأمريكية وتلاشى اتحاد NWA نهائياً، وبدأت محطات "الكابل" التلفزيونية cable television في هذه الحقبة بالانتشار، فزادت أهمية اللعبة من جديد، وسطع نجمها أكثر فأكثر، وظهر نجوم جدد مشهورون مثل ستون كولد Stone Cold، ستيف أوستن Steve Austin وبرِت هارت Bret Hart وهالك هوغن Hulk Hogan وراندي سافاج Randy Savage وجيسي فينتورا Jesse Ventura، وبدأ اتحاد WWF بالترويج لمصارعة النساء، وبرزت مصارعات شهيرات، مثل شينا Chyna وسابل Sable.

وفي التسعينيات ظهر منافس قوي لاتحاد WWF، حين أطلقت شركة تورنر للبث التلفزيوني Turner Broadcasting System (TBS) التي يديرها المدير التلفزيوني الأمريكي تيد تورنر Ted Turner اتحاداً مشابهاً لاتحاد WWF، وهو بطولة المصارعة العالمية World Championship Wrestling (WCW)

وصارت شهرته كبيرة ومنافسة للاتحاد السابق، وأنتج نجوماً للمصارعة، أبرزهم ريك فلير Ric Flair وليكس لوغر Lex Luger ودايموند دالاس بيج Diamond Dallas Page.

وفي عام ٢٠٠٢ خسر اتحاد WWF دعوى قضائية أمام هيئة الحياة البرية العالمية World Wildlife Fund لتطابق الأحرف الأولى من الأسماء، فاضطر إلى تغيير اسمه، ليصبح WWE، وعدّ مع WCW أهم اتحادين لمصارعة المحترفين، ÷ ثم قام WWE مؤخراً بشراء اتحاد WCW، وأصبح الاتحاد الأكبر الذي ينظم بطولات المحترفين.

المباراة:

تنظم مباريات المحترفين بشكل فردي بين مصارع وآخر على حلقة خاصة مربعة الشكل ترتفع عن الأرض، ويحاط بها أطواق من الحبال، ومدة المباراة في المنظمات الصغيرة تكون عادةً من ١٠- ١٥، دقيقة أما في مباريات الاتحادات العالمية WCW وWWF، فتكون مدتها من ٤- ٧ دقائق، ويعدّ المصارع فائزاً في حال استسلام الخصم أو عدم مقدرته على متابعة المباراة أو بتثبيت كتفيه على أرض الحلبة مدة ثلاث ثوان.

كما تقام مباريات زوجية، وهي الأكثر إثارة، ويتناوب فيها المصارعان من كل فريق على الدخول إلى الحلبة بعد لمس يد زميله، كما تقام مباريات سداسية أو ثمانية أي ثلاثة ضد ثلاثة وأربعة ضد أربعة، وهنا يشترك المصارعون في اللعب جميعاً بوقت واحد على الحلبة فريقاً واحداً متعاوناً، كما تقام مباريات كبرى خاصة يشارك فيها من ٣٠- ٦٠ مصارعاً دفعةً واحدة على حلبة خاصة، ويعدّ المصارع خاسراً بمجرد رميه خارج الحلبة.

التحكيم:

يقود المباراة حكم ليس له صلاحية تحديد الحركات الممنوعة أو المسموحة، بل يقوم بدور المنسق، ويضع أداة استماع في أذنه، ويتلقّى من خلالها تعليمات المروجين، ويقوم بنقلها للمصارعين في أثناء المباراة لتغيير الأداء أو القيام

ببعض الحركات أو لإنهاء المباريات بلقطات معينة، حيث يتصف كل مصارع بحركة خاصة مثيرة ينهي بها مبارياته من أجل الفوز، مثل حافة الموس Razor's Edge وقنبلة القوة Power Bomb أو ضربة الوتد Chockslam، وكل هذه الحركات تنشد خلق الإثارة قبل الفوز دون إلحاق الأذى بالمنافس الذي يتدرب على اتقاء الأذى بحركات معاكسة وقد يتسبب نسيانها أو عدم إجادتها إلى أذيته[1].

المصارعة : wrestling

المصارعة هي رياضة يتبارى فيها شخصان أو أكثر يحاول كل منهما هزيمة الآخر بدون استعمال الضرب، والمصارعة هي من بين الألعاب الرياضية الأقدم في التاريخ، ومع مرور الوقت تطورت إلى العديد من الأساليب والأشكال المختلفة، طبقاً للاتحاد الدولي لأساليب المصارعة (FILA).

الأشكال الرئيسية الأربعة للمصارعة التنافسية الهاوية عالمياً اليوم هي المصارعة اليونانية الرومانية، والمصارعة الحرة، والجودو، والسامبو.

تاريخ المصارعة:

المصارعة تعود إلى قديم التاريخ منذ بداية الخليقة ووجود الإنسان فقد مارسها الإنسان بأسلوب البقاء والقدرة على اصطياد الحيوانات حتى يستطيع البقاء وأيضاً للدفاع عن نفسه من أي خطر قد يداهمه في العراء ومع تقدم الزمن ظهرت القبائل والجماعات فمارسها أيضاً من أجل السلطة وحب القيادة والتوسع فبدأ الإعداد والتدريب على المصارعة حتى يستطيع أن يتغلب على منافسه أو الدفاع عن نفسه وقبيلته وأسرته وأملاكه والمصارعة في ذلك الوقت كانت لا تتعدى عن أسلوب للبقاء حيث كانت تمارس بوحشية وأسلوب همجي وليست كما هو موجود الآن.

ومع بزوغ فجر الحضارة تطورت المصارعة البدائية - الوحشية، وأصبحت فناً له أصوله وقواعده، وكان لقدماء المصريين فضل السبق في هذا المجال حيث

(١) أحمد الساس، الموسوعة العربية.

- إسماعيل القره غولي، فنون المصارعة (المكتبة الوطنية، بغداد ١٩٧٥).

سجّل الفراعنة مبادئ المصارعة وأصولها ومسكاتها في عدة صور ونقوش، أبرزها في آثار بني حسن على ضفاف النيل منذ نحو ٥٠٠٠ عام، وبلغ عدد الحركات المسجلة على إحدى جدران تلك الآثار حوالي ٢٢٠ حركة مختلفة، وبمقارنتها مع ما هو قائم اليوم من فنون هذه الرياضة نجدها قد اشتملت على أغلب الحركات الحديثة للمصارعتين الرومانية والحرة، وقد حول الفراعنة المصارعة البدائية إلى فن يقوم على قواعد إنسانية، ولم يمارسوها لغرض الدفاع عن النفس فحسب، بل جعلوها رياضة استهوتهم إلى حد كبير، وكانوا يمارسونها وهم عراة إلا من إزار حول وسط الجسم.

ثم قام الإغريقيون بنقل المصارعة عن الفراعنة، بدليل أن هومر Homer قد وصف المسكات والحركات المختلفة للمصارعة في عهد الإغريق وصفاً يشبه إلى حد كبير تلك الصور والرسوم المنقوشة على مقابر بني حسن، وقد تعلّق الإغريق بهذه الرياضة حتى أصبحت اللعبة الرياضية الأساسية في المسابقة الخماسية التي كانت بداية الألعاب الأولمبية، وكان يسمح للنساء بممارستها، وفي بعض المناطق كانت النساء تتبارى مع الرجال، كما ذكر الشعراء اليونان عام ٧٧٦ ق.م كثيراً قصة الصراع بين الإلهين زيوس وكرونوس للاستحواذ على الأرض من فوق القمم، وإن المهرجانات والاحتفالات الدينية التي أقيمت فيما بعد في الوادي كانت تخليداً لذكرى انتصار زيوس، وفيما بعد عندما كان أي مصارع يفوز فإنه يتلو دعاء الشكر لزيوس، وفي عام ٩٠٠ق.م وضع ثيزوس Theseus نجل آجوس Aegeus ملك أثينا قواعد المصارعة اليونانية، ونظّم عملية التدريب بدقة فانتشرت مدارسها ومؤلفاتها، وزاد الاهتمام بها خاصة عندما أدخلت ضمن برنامج الأولمبياد الإغريقي عام ٧٠٤ق.م، لذا فإن بعضهم ينسب المصارعة إلى الإغريق بسبب إسهامات بطلهم الأسطوري ثيزوس.

تعد المصارعة الإغريقية أصل المصارعة الرومانية الحديثة Greco - Roman، ومن المؤكد أن الإغريق قد فرقوا بين نوعين من المصارعة:

- النوع الأول من الوقوف upright wrestling أو المصارعة الصحيحة، وكان الهدف هنا طرح المنافس أرضاً، ويفوز إذا طرحه أرضاً ثلاث مرات ويتعادل المصارعان إذا سقطا على الأرض معاً من دون أن يستمر عراكهما على الأرض.
- والنوع الثاني: المصارعة الأرضية ground wrestling، وكان الصراع هنا يستمر على الأرض حتى يعترف أحد المصارعين بهزيمته.

وقد أدخل النوع الأول ضمن المسابقة الخماسية في الألعاب الأولمبية، في حين لم تقم بطولات للنوع الثاني الذي عدّ فيما بعد أسلوباً من أساليب رياضة البانكراس Pankration التي كانت عبارة عن خليط من المصارعة والملاكمة يستخدم فيها اللاعبون وسائل وحشية كالضرب والرفس والكسر والخنق.

ثم ظهرت المصارعة في روما في الربع الأخير من القرن الثاني قبل الميلاد، واهتم بها الرومان كثيراً، وجعلوها ضمن برامج تربية الناشئين بغية إعدادهم للقتال والدفاع عن الوطن، لذا كانت نظرة الرومان إلى المصارعة تختلف عن نظرة الإغريق لها، حيث وجدها الإغريق فناً بعيداً عن الخشونة في حين كان الرومان يمارسونها بقسوة وخشونة تصل أحياناً إلى درجة الرغبة في القضاء على الخصم كما كانوا يستخدمون الأسلحة في هذه الرياضة أيضاً.

ومن الثابت أيضاً أن الإنكليز مارسوا المصارعة منذ أقدم العصور، إذ ثبت أن السكسونيين Saxons كانوا يمارسونها قبل الميلاد بدرجة كبيرة من الخشونة والعنف، وكان من الثابت أن المصارعين كانوا يرتدون الملابس وأن أيديهم كانت مفتوحة لمسك المنافس من ملابسه، وكان اهتمام الإنكليز بالمصارعة كبيراً في كل طبقات المجتمع من العامة حتى النبلاء والملوك، ففي عام ١٥٢٠م اشترك ملك انكلترا هنري الثامن Henry VIII وملك فرنسا فرنسيس الأول Frances I في مباراة المصارعة التي أقيمت بين الدولتين دلالةً على مدى الاهتمام بهذه الرياضة، وفي عام ١٦٠٣م قدم جيمس الأول النصيحة لابنه هنري أمير ويلز لممارسة المصارعة، وفي عام ١٦٨١م ترأس الملك تشارلز الثاني Charles II فريقاً من المصارعين يتكون من ١٢ مصارعاً لمقابلة فريق آخر كان يرأسه دوق ألبمارل Duke of Albemarle.

وتعد الصين أولى الأمم الآسيوية التي مارست المصارعة، ثم نقل عنهم اليابانيون بعض فنونها مثل رياضة الجو- جيتسو Jiu-Jitsu، وطوروها، وكذلك فعل الكوريون وغيرهم من شعوب شرقي آسيا.

أما العرب فقد فرضت عليهم حياتهم البدوية القاسية التوجه نحو رياضات قاسية، منها المصارعة التي كانت تعرف بالمغالبة والمدافعة، حيث درجت القبائل على جعلها أساساً في ندوات سمرهم اليومية الليلية، وذلك بصورٍ شتى، منها:

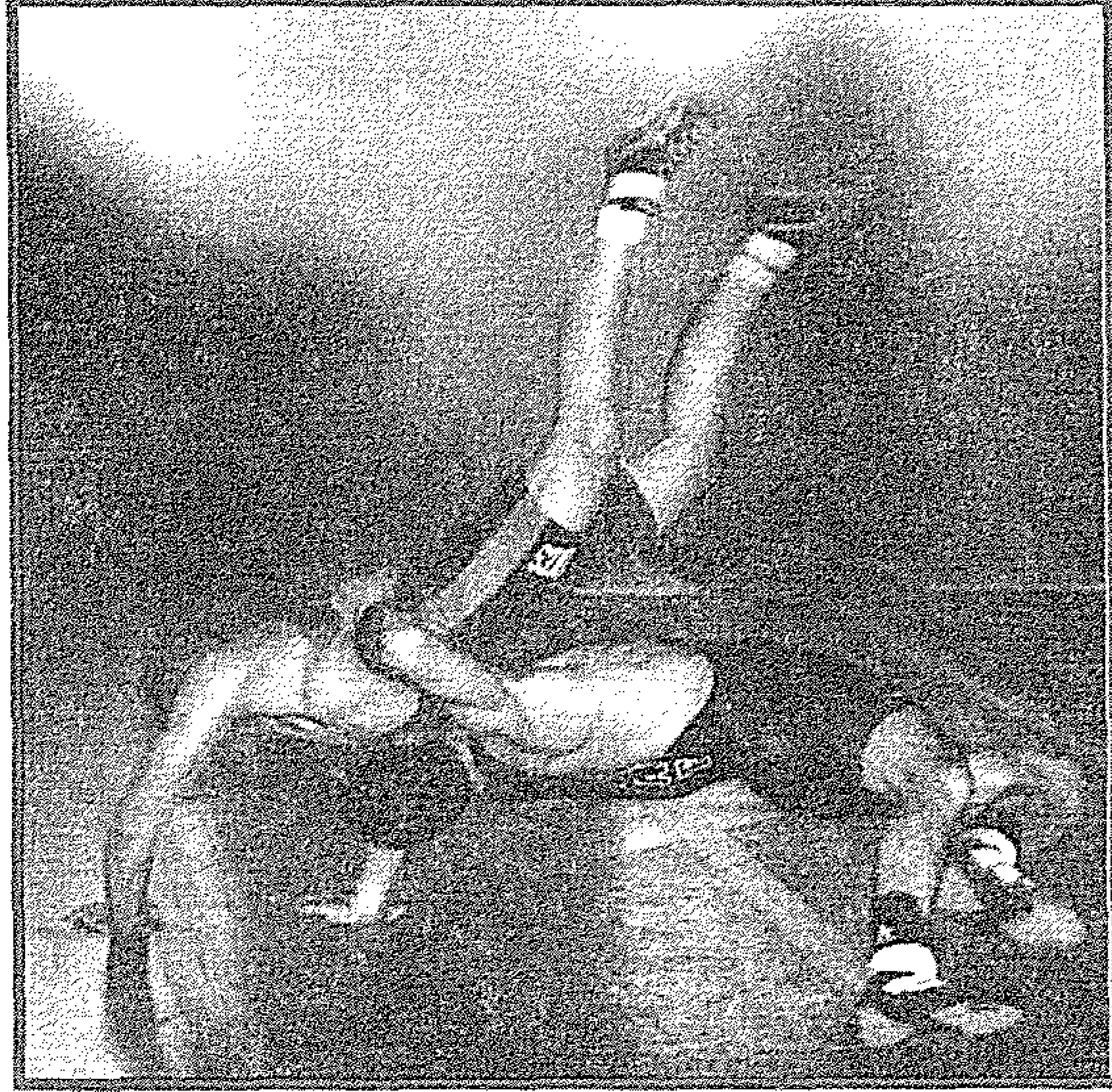
- الملابطة: وهي أن يتماسك شخصان، ويحاول كل منهما طرح منافسه أرضاً.
- والشغزبية: وهي التحايل في صرع الخصم بليّ رجله، أما إذا نجح بليّ رأسه تحت إبطه، وصرعه بهذه الحيلة، فيقال: إنه قد تعرّقه.
- ومنها الشفلقة: وهي الدفع من الظهر.
- ومنها الظهارية: وهي الطرح على الظهر.
- ومنها الهضة: وهي أن يصرع خصمه، ثم يجثو عليه.

وظل العرب على هذا الاهتمام بالمصارعة حتى جاء الإسلام، فدعم هذه الرياضة، وحضّ المسلمين على ممارستها، وكان العرب يسمّون البطل في المصارعة بالعجار أو العرنة، وتجدر الإشارة في هذا المجال إلى أن بعض الروايات تقول: إن تسمية بلدة عرنة في أقصى الجنوب الغربي من سورية يعود إلى أنها اشتهرت بالمصارعة والمصارعين، وإلى أن أهلها اتصفوا بقوة الجسم والعضلات.

وعندما تم اكتشاف أمريكا في القرن السادس عشر الميلادي وجد المكتشفون أن المصارعة كانت شائعةً جداً بين الهنود الأمريكيين الأُول، وكان بعضهم يمارس المصارعة الرومانية وفقاً لقواعدها في حين يمارس بعضهم الآخر المصارعة الحرة من دون أي قاعدة، بل كانوا يمارسون المسك كيفما اتفق catch- as - catch - can ومن هنا كانت بدايات المصارعة الحرة الحديثة التي عرفت فيما بعد بالمصارعة الحرة الأمريكية (الكاتش)، كما أن أبراهام لنكولن كسب شهرته المبكرة بطل مصارعة في ولاية إلينوي Illinois قبل أن يشتهر سياسياً.

المصارعة حديثاً:

مرّت المصارعة في العصر الحديث بمرحلتين أثرتا في تطورها وانتشارها.



الأولى: تبدأ مع بداية الألعاب الأولمبية الحديثة التي أقيمت دورتها الأولى في أثينا عام ١٨٩٦م وكانت المصارعة الرومانية إحدى ألعابها الأساسية في حين لم تظهر المصارعة الحرّة إلا في الدورة الأولمبية الثالثة التي أقيمت في سانت لويس St. Louis عام ١٩٠٤م، وكان الخلط بين النوعين وارداً، لذا تم الفصل بينهما في الدورة الأولمبية الرابعة التي أقيمت في لندن عام ١٩٠٨م، وفاز يومها ببطولة المصارعة الرومانية السويد وفنلندا وإيطاليا والمجر، لكن الخلط بين النوعين جعل السويد لا تعترف بالمصارعة الحرة في الدورة الأولمبية التي نظمتها في ستوكهولم عام ١٩١٢م، واقتصر الأمر على المصارعة الرومانية، وفازت يومها فنلندا والسويد.

ومع زيادة انتشار المصارعة بنوعيها خاصةً إبّان الحرب العالمية الأولى كانت الحاجة كبيرةً جداً لوضع قواعد لكلا النوعين، وتم ذلك مع تأسيس الاتحاد الدولي للمصارعة عام ١٩١٢م، إذ قام الاتحاد بفصل اللعبتين عن بعضهما ووضع قواعد خاصة لكل منهما مما أسهم في تطور النوعين معاً، وظهر ذلك واضحاً في دورة باريس الأولمبية عام ١٩٢٤م، إذ تميزت هذه الدورة بالمصارعة رياضةً وبعدد المصارعين المشاركين بها حيث بلغ عددهم ٢٥٠ مصارعاً في المصارعة الرومانية

وقرابة ٢٠٠ في المصارعة الحرة، ولم تعد لقاءات المصارعة مقتصرةً على الألعاب الأولمبية فحسب، بل انتشرت المقابلات الدولية والدورات الدولية بإشراف الاتحاد الدولي، وزاد عدد الدول التي تشارك في رياضة المصارعة سواءً في الألعاب الأولمبية أم في بطولات العالم، وقد فازت السويد ببطولة المصارعة بدورات برلين عام ١٩٣٦ ولندن عام ١٩٤٨، وشهدت دورة هلسنكي عام ١٩٥٢ قوة المصارعين الروس حيث فازوا بالبطولة على ٥٣ دولة مشاركة.

وكان لسورية دور واضح في هذه الرياضة، إذ شهد تاريخها بروز أبطالٍ مرموقين يأتي في طليعتهم المصارع الأسطوري صائب بك المؤيّد العظم[1] الذي عرف بقوته الهائلة مما جعله يحرز بطولة العالم مدة اثنتي عشرة سنة في الفترة بين ١٩٠٧م و١٩١٩م، والمصارع السوري الأمريكي الجنسية جوزيف عطية الذي أحرز الميدالية الفضية لسورية في أولمبياد لوس أنجلس عام ١٩٨٤م، وغيرهما من المصارعين الأبطال أمثال شفيق البغدادي وصبحي البلح ولطفي السيروان، وهم من جيل الرواد، وجاء من بعدهم نخبة من المصارعين الذين أحرزوا بطولات العرب وآسيا.

كما اشتهر المصارعون المصريون، وأحرزوا العديد من الإنجازات الدولية والأولمبية، ومن أبرزهم إبراهيم مصطفى بطل أولمبياد برلين ومحمود حسن بطل أوربا وغيرهما.

أنواع المصارعة:

بعيداً عن الأنواع الشعبية للمصارعة التي تمارسها الشعوب أحياناً، فإن للمصارعة الأولمبية نوعان، هما:

- المصارعة اليونانية الرومانية.
- المصارعة الرومانية الحرة.

وتعتمد المصارعة اليونانية الرومانية- التي عرفت بالرومانية بعد ذلك بجميع مسكاتها- على ما فوق الورك فقط.

(١) إسماعيل القره غولي، فنون المصارعة (المكتبة الوطنية، بغداد ١٩٧٥)

أما في المصارعة الحرة فيحق للمصارع أن يمسك أي مسكة كانت من أي جزء من أجزاء الجسم التي لم يحرّمها القانون، وتكون الخسارة في كلا النوعين إما بالنقاط أو بلمس كتفي اللاعب لبساط المصارعة في وقت واحد مدة ثانيتين تنهي بأن يعد الحكم بكلمة واحدة ضارباً بيده على البساط.

وتمارس المصارعة من قبل الجنسين، إلا أن الرجال يمارسون المصارعتين الرومانية والحرة في حين تقتصر مشاركة الإناث على المصارعة الحرة فقط.

مزايا المصارعة:

تعدّ المصارعة أفضل الرياضات في تنمية القوة البدنية والتوافق العضلي العصبي واعتدال القامة والقدرة على حسن استخدام الجسم إذ يندر أن تجد بين المصارعين هزيلاً أو ضعيفاً أو ذا حركة مضطربة، فالمصارع يتميز عادةً بنمو عضلي سليم وقوة بدنية فائقة ورشاقة في الحركة واعتدال في القوام.

ويقال عن المصارعة: إنها لعبة الشباب وذات تأثير كبير في بناء الجيل القوي، لذا كانت مقترنةً مع إعداد الشعوب والجيوش للدفاع عن نفسها، وتأتي في مقدمة الأمور التي تعنى بالتربية القومية، ولعل من أبرز ميزاتها أنها تمارس من نعومة الأظافر، إذ يكون الأطفال ميالين إلى العراك والشجار، ثم تزداد قوتهم مع مرحلة المراهقة، فيصبحون أكثر تعلقاً بها، ويكون العمر بين ١٦- ٤٠ أفضل مراحل العمر لممارسة المصارعة والتفوق بها، وتستمر هذه الرغبة حتى موت الإنسان، ومما يزيد من أهمية المصارعة أن متطلبات ممارستها بسيطة جداً من أدوات وتجهيزات وصالات.

طريقة اللعب:

تقام منازلات المصارعة وفقاً لأوزان المصارعين حيث يلتقي كل مصارع مع منافس من وزنه نفسه، ويتكون فريق المصارعة من أوزان محددة تبعاً للفئة العمرية والجنس، وقد طرأت تعديلات كثيرة على هذه الأوزان حيث استقرت مؤخراً بعد أولمبياد أثينا على النحو الآتي:

أوزان الرجال:

- **الرجال فوق ١٩ سنة:** ٥٥- ٦٠- ٦٥- ٦٦- ٧٤- ٩٦- ١٢٠كغم.

- **الشباب ١٨- ١٩ سنة**: ٥٠- ٥٥- ٦٠- ٦٦- ٧٤- ٨٤- ٩٦- (٩٦- ١٢٠) كغم.
- **الناشئون ١٥- ١٦- ١٧ سنة**: ٤٢- ٤٦- ٥٠- ٥٤- ٥٨- ٦٣- ٦٩- ٧٦- ٨٥- (٨٥- ١٠٠) كغم.
- **الطلاب ١٣- ١٤ سنة**: ٣٢- ٣٥- ٣٨- ٤٢- ٤٧- ٥٣- ٥٩- ٦٦- ٧٣- (٧٣- ٨٥) كغم.

أوزان السيدات:

- **السيدات**: ٤٨- ٥١- ٥٥- ٦٠- ٦٣- ٦٧- (٦٧- ٧٢) كغم.
- **الشابات**: ٤٤- ٤٨- ٥١- ٥٥- ٥٩- ٦٣- ٦٧- (٦٧- ٧٢) كغم.
- **الناشئات**: ٣٨- ٤٠- ٤٣- ٤٦- ٤٩- ٥٢- ٥٦- ٦٠- ٦٥- (٦٥- ٧٠) كغم.
- **الصغيرات**: ٣٠- ٣٢- ٣٤- ٣٧- ٤٠- ٤٤- ٤٨- ٥٢- ٥٧- (٥٧- ٦٢) كغم.

طريقة الفوز:

وفقاً للتعديلات الجديدة للقانون الدولي التي أجريت بعد أولمبياد أثينا تجرى المنازلة من ثلاث جولات، مدة كل جولة دقيقتان بينهما نصف دقيقة استراحة، وتلعب الجولة الثالثة في حال تعادل المصارعين، وذلك بفوز كل مصارع بجولة، أما في حال فوز المصارع بالجولتين فلا تقام الجولة الثالثة، وتوقف الجولة إذا أحرز المصارع ٦ نقاط في أول دقيقة من الجولة، ويعد المصارع فائزاً بهذه الجولة، أما إذا لم يحصل أي من المصارعين على أي نقطة في الدقيقة الأولى، فيوقف اللعب، وتجري قرعة بين المصارعين، ليبدأ اللعب من وضعية الثبات على البساط وفقاً للقانون الدولي.

وفي حال تثبيت أحد المصارعين لخصمه ولمس كتفيه معاً الأرض مدة ثانيتين توقف المباراة، ويعلن فوز المصارع مباشرةً[1].

(١) الاتحاد الدولي، القانون الدولي للمصارعة (برلين ٢٠٠٥).

البساط:

تجري المنازلات على بساط إسفنجي مربع الشكل طول ضلعه ١٢ متراً، وفي وسطه دائرة قطرها ٩م، ويوجد منطقة أمان متر ونصف من كل جهة من جهات الدائرة الأربع، ويبلغ عرض المحيط الخارجي للدائرة الذي يكون أحمر اللون متراً واحداً، ويبقى قطر الدائرة من الداخل سبعة أمتار.

الحكّام:

يقود النزال حكم حلقة وقاضٍ ورئيس بساط ومشرف عام، وتصوّر اللقاءات بالفيديو لتحليل الحركات عند الاختلاف بين حكم البساط والقاضي بمنح النقاط.

الملابس:

يرتدي المصارعون لباساً من قطعة واحدة (مايوه) يكون ملتصقاً بالجسم، ويغطيه ابتداءً من منتصف الفخذ، ويسمح باستعمال واقي الركب الخفيف وحذاء مرن خاص دون كعب وجوارب، وعلى المصارع أن يكون حليقاً[1].

المصوب : shooter

لاعب يقوم بتصويب رمية إلى السلة.

المفتاح أو فتحة المفتاح : key or keyhole

المنطقة التي تقطع في نهاية الملعب وتتكون من دائرة الفاول وخط الفاول وخط الرمية الحرة، وسميت بذلك نظراً لشكلها التي كانت عليه في الماضي.

مفتوح : open

عندما لا يكون اللاعب مراقب من المدافع.

---

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

الملاكمة التايلندية (كِك بوكسينغ): kick boxing

الملاكمة التايلندية أو الـ (كِك بوكسينغ) kick boxing هي مزيج من المصارعة الحرة والملاكمة، "وهي رياضة تعتمد بالأساس على اللكم بالأيدي والأرجل وهي أنواع تختلف حسب نوع السلاح المستخدم للكم ومكان تسديد اللكمات"[1]، تعود جذورها إلى الآثار القديمة في متحف اللوفر في فرنسا التي أظهرت أن رياضة الملاكمة كانت تستخدم القدمين واليدين في المباريات القتالية، كما أن المصارعة الحرة كانت تستخدم الضرب بالقبضتين والقدمين مع حركات المصارعة المعروفة.

في عام ١٨٢٠ قام ميشيل كاسو Michel Casseux في جنوبي فرنسا بدراسة المصارعة الحرة، وفي عام ١٨٣٠ أسس مع صديقه شارل لوكور Charles Lecour الملاكمة الفرنسية (سافات) savate، وقاما بوضع أول كتاب علمي لها يتحدث عن تقنياتها الحديثة، وبدأ انتشار هذه الرياضة في كليات الرياضة ومعاهدها وفي كليات الجيش والشرطة ومدارس الرياضة في فرنسا، ثم أهملت في الحرب العالمية الأولى واستمر ذلك ٢٥ عاماً ثم عادت للظهور عام ١٩٤٠، وزادت شعبيتها مع ظهور التلفاز الذي بدأ ينقل نزالاتها، وكان نقل مباراة بطل فرنسا شارلو مع بطل إنكلترا دريكسول- التي فاز بها الفرنسي- دافعاً للبريطانيين لبذل مزيد من الاهتمام لتطوير هذه الرياضة والانتقال بها إلى مجال التقنيات القتالية العالمية، وغدت رياضةً رسميةً عام ١٩٦٥، وفي عام ١٩٧٢ تأسس الاتحاد الفرنسي للملاكمة الفرنسية (سافات)، وبعد جهود كبيرة تأسس الاتحاد العالمي للملاكمة الفرنسية سافات عام ١٩٨٥ وأقيمت أول بطولة للعالم شارك فيها ١١ دولة.

منذ مطلع القرن العشرين جرت محاولات مشابهة في أمريكا حيث كان الاهتمام كبيراً بالملاكمة، وبعد الحرب العالمية الثانية انتشرت رياضات قتالية

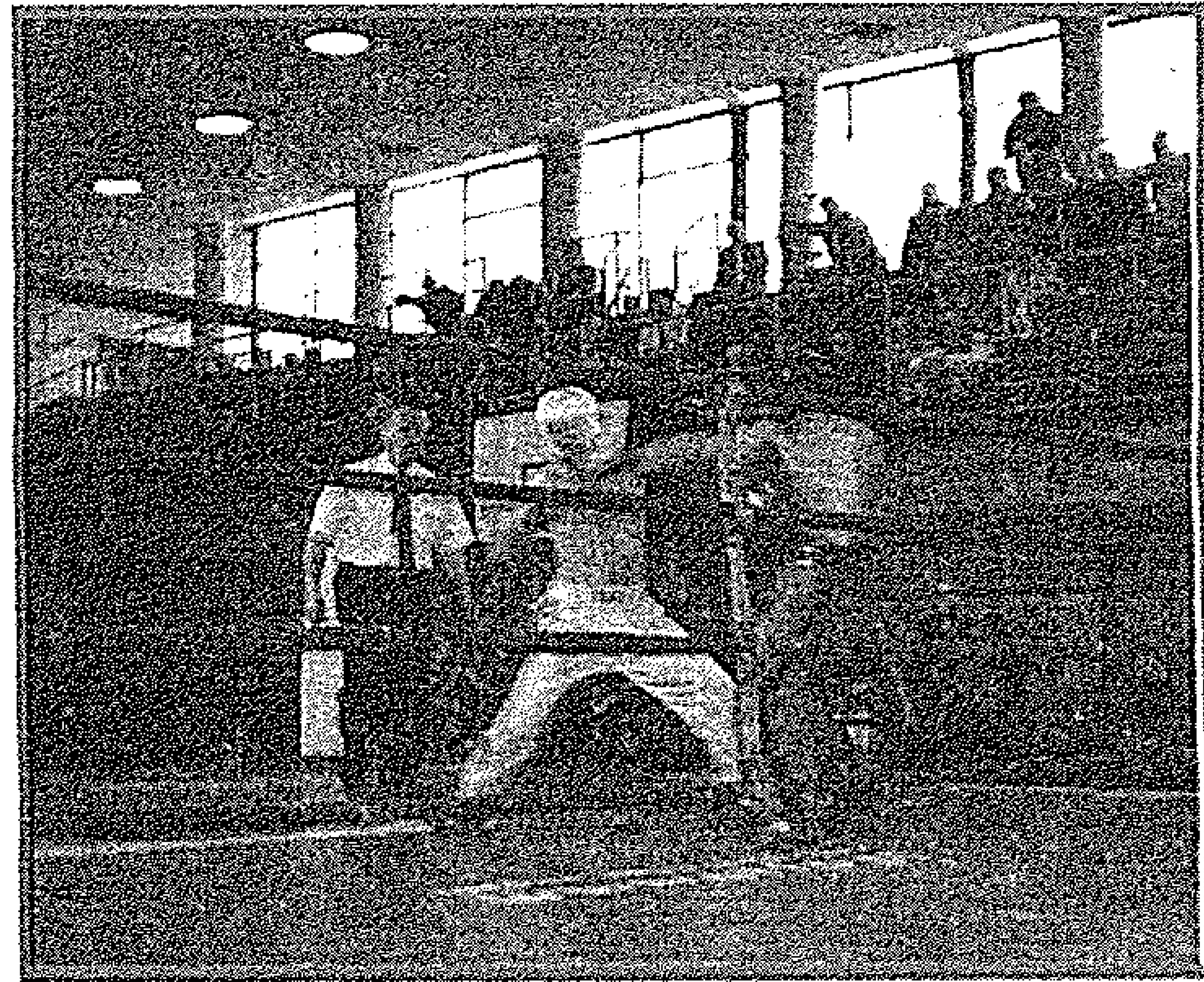
(١) ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.

أكثر عنفاً من الملاكمة التقليدية مثل الكاراتيه والجودو والكونغ فو[1]، ولاقت نجاحاً كبيراً، وفي عام ١٩٧٤ قام جو لويس Joe Lewis بتطوير الملاكمة والكاراتيه ومزج حركاتهما وأوجد نظاماً جديداً للفن القتالي يعتمد على اللكم والركل معاً، ووضعت له القوانين والقواعد التحكيمية والتدريبية وأطلق عليه اسم كاراتيه فُل كونتاكت karate full contact، وانتشر هذا الأسلوب القتالي أولاً في مدينة لوس أنجلوس ثم ما لبث أن انتشر في جميع الولايات الأمريكية، وأقيمت لها بطولات على مستوى الولايات ثم على المستوى العالمي تحت اسم كِك بوكسينغ، ووضعت لهذه الرياضة الحديثة قواعد وقوانين تدريبية وأساليب أربعة في المباريات هي:

- فُل كونتاكت full contact.
- لايت كونتاكت light contact.
- سيمي كونتاكت semi contact.
- لو كيكس low-kicks.

وأشرف على رياضات الكِك بوكسينغ هذه عدد من الاتحادات العالمية أبرزها:

١- اتحاد الواكو W-A-K-O.
٢- الجمعية العالمية للكيك بوكسينغ.
٣- الاتحاد الفرنسي للسافات.



(١) شمس الدين صوفاناتي، الفنون القتالية العالمية (دمشق ١٩٩٢).

وكان انتشارها في آسيا سريعاً لانسجامها مع رياضاتها القتالية، وقد برزت تايلند خصوصاً في هذه الرياضة حتى أطلق عليها في آسيا اسم الملاكمة التايلندية، ودخلت هذه الرياضة الوطن العربي منذ الستينات وكانت البداية في دول المغرب العربي لقربها من أوروبا وبالوقت نفسه دخلت إلى سورية ومصر.

زمن المباراة:

لا يزيد عدد جولات منازلات الرجال على خمس والسيدات على ثلاث، ومدة الجولة دقيقتان ويفصل بين الجولة والجولة دقيقة واحدة، أما في المنازلات الدولية فعدد جولات الرجال والسيدات ثلاث فقط، مع ملاحظة أن زمن جولة السيدات دقيقة ونصف فقط.

الأوزان:

يلتقي اللاعبون في منازلات هذه الرياضة كل حسب وزنه:

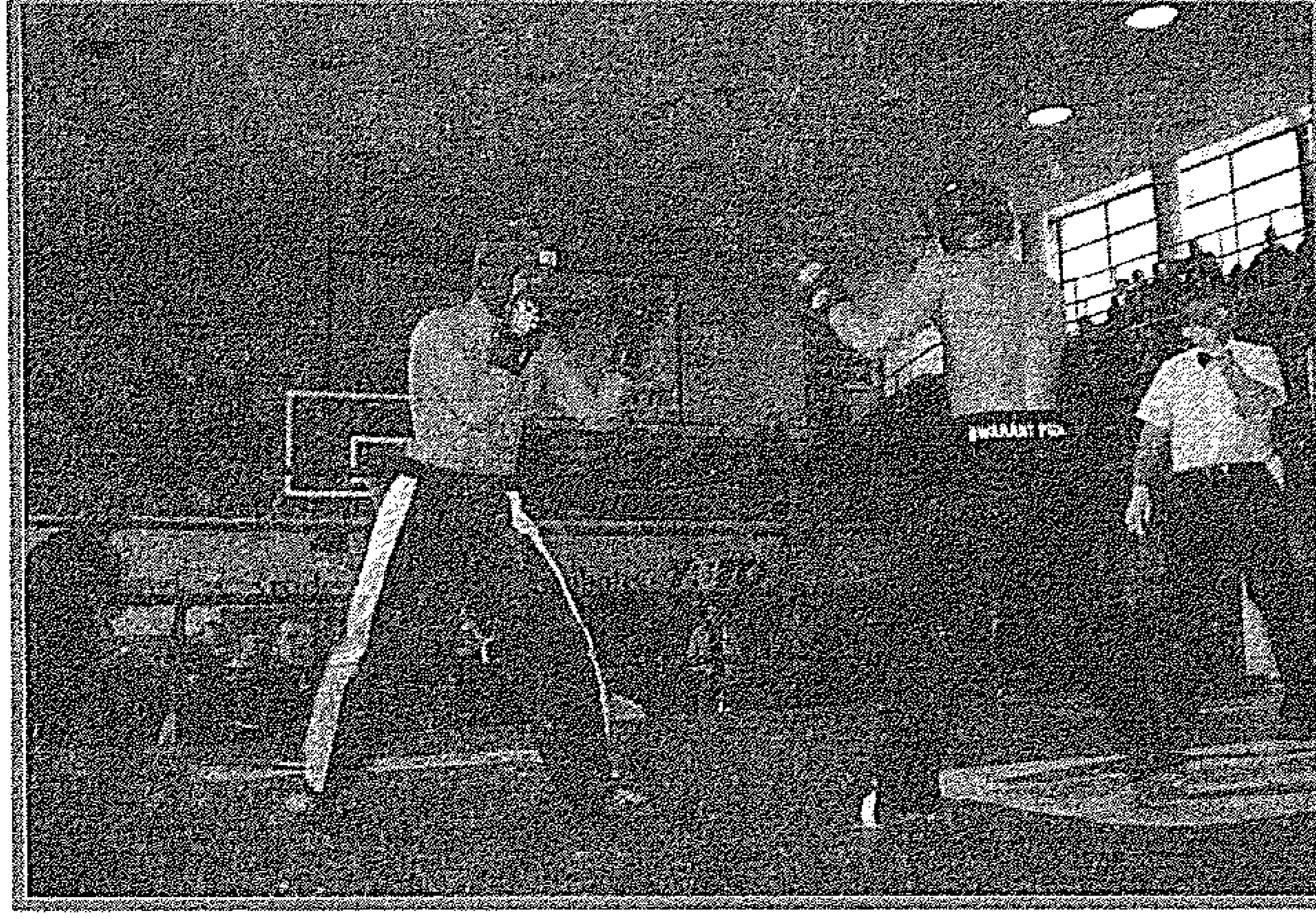
- الرجال: يوجد ١٢ وزناً هي: ٥١- ٥٤- ٥٧- ٦٠- ٦٣,٥- ٦٧- ٧١- ٧٥- ٨١- ٨٦- ٩١- و٩١كغم +.
- الناشئون: ممن تراوح أعمارهم بين (٨- ١٧) سنة يلعبون في ١٠ أوزان هي: ٣٠- ٣٥- ٤٠- ٤٥- ٥٠- ٥٥- ٦٠- ٦٥- ٧٠- و٧٠ كغم +.
- السيدات: من (١٨- ٢٥) سنة والناشئات من (٨- ١٧) سنة ٩ أوزان هي : ٢٥- ٣٠- ٣٥- ٤٠- ٤٥- ٥٠- ٥٥- ٦٠- و٦٠ كغم +.
- أما مسابقة لايت كونتاكت فهي للرجال فقط ويبلغ عدد أوزانها ٨ هي: ٦٠- ٦٥- ٧٠- ٧٥- ٨٠- ٨٥- ٩٠- و٩٠ كغم +.
- والسن القانونية للمتبارين هي: من (١٧- ٣٥) سنة للرجال ومن (١٧- ٣٠) سنة للسيدات.

احتساب النقاط:

يمنح الحكم النقاط في أثناء المباراة وفق المعايير الآتية:

- عدد الأهداف التي تمكن اللاعب من إصابتها في جسم الخصم (ولا تحتسب اللكمات والركلات التي تم صدها أو إبطالها).

- درجة تفوق أحد المتباريين تبعاً لعدد الإصابات المحققة في نهاية كل جولة.
- لا تحتسب النقاط التي تتعارض مع قواعد اللعبة أو إذا كانت ضعيفة.



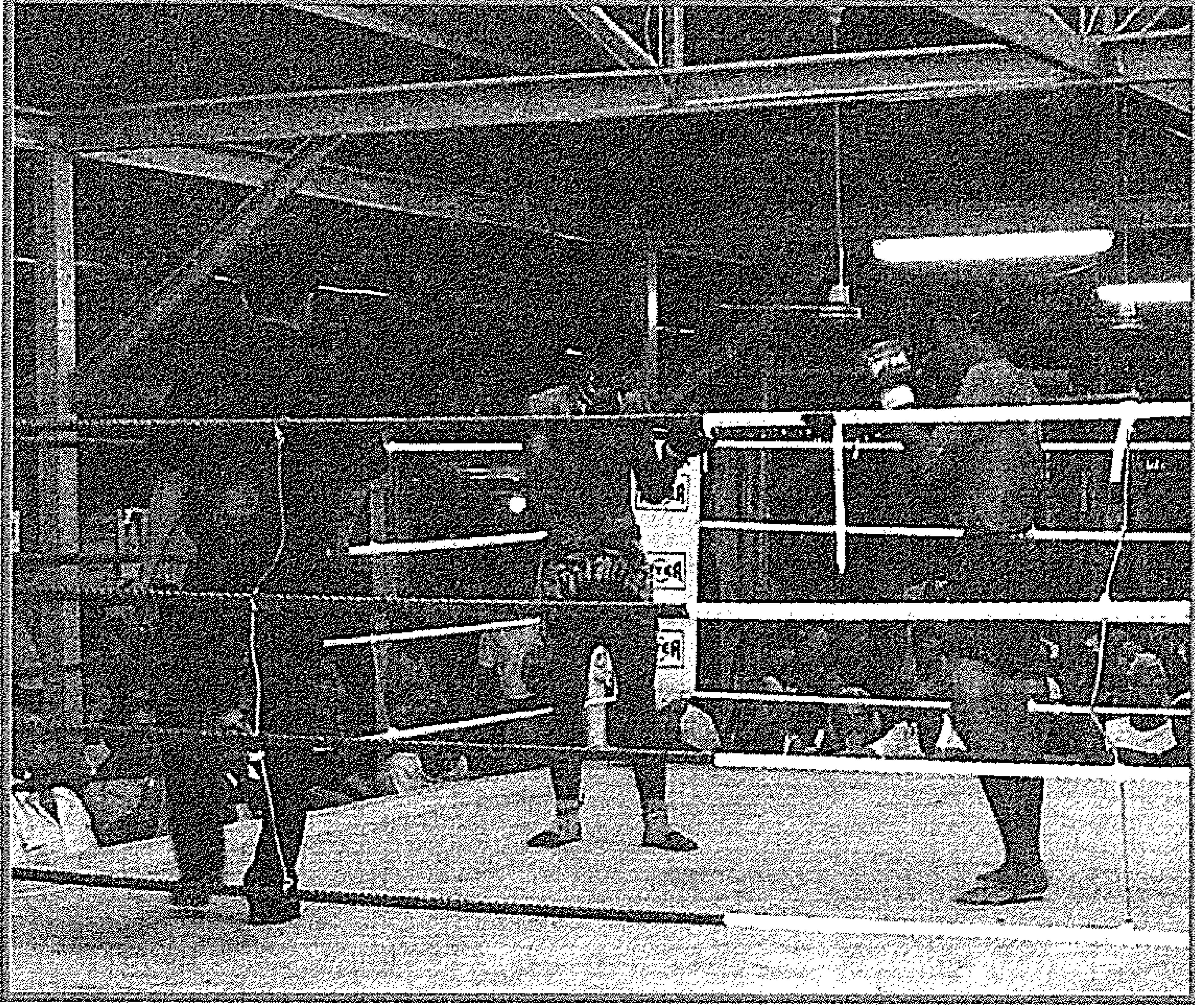
أماكن الإصابات الصحيحة هي الرأس (جانبياً وأمامياً)، الجذع (جانبياً وأمامياً) وتحتسب النقاط في أقسام الكِك بوكسينغ (فُل كونتاكت، لايت كونتاكت وسيمي كونتاكت) وفق معايير وأسس محددة تختلف اختلافاً نسبياً بين النوع والآخر من تلك الأقسام وهي:

- نقطة واحدة للكمة على الوجه أو الجذع وللركلة على الجذع.
- نقطتان للركلة على الوجه وللركلة مع القفزة على الجذع.
- ثلاث نقاط للركلة مع القفزة على الوجه.
- في حال ارتكاب اللاعب خطأً ضد خصمه يستوجب إنذاراً يسجل للاعب الخصم نقطة مساعدة تضاف إلى نقاطه.

وفي نهاية الجولة يمنح اللاعب الذي سجل نقاطاً أكثر العلامة الكاملة وهي ١٠ ويعطى اللاعب الآخر ٩ وفي حال التعادل تعطى علامة ١٠ لكل منهما وفي حال استمرار التعادل يقوم القاضي بترجيح فوز أحدهما وفقاً لخبرته واستناداً لأداء المتباري، وإذا استمر التعادل- وهذا من النادر حصوله- تتم العودة لنقاط كل قاضٍ على حدة لتحليلها وتحديد الفائز[١].

---

(١) قانون التحكيم لرياضات الكيك بوكسينغ (منشورات الاتحاد الرياضي العام، دمشق ٢٠٠٢).



طريقة الفوز:

هناك عدة طرق للفوز هي:

- بالنقاط: وفقاً لما شُرِح سابقاً.
- بالاستسلام: إذا استسلم أحد المتباريين طوعاً إثر إصابة أو لأي سبب آخر، أو إذا تمنع عن القتال بعد دقيقة الاستراحة بين الجولات، أو إذا قام مدربه بسحبه من المباراة.
- بتوقيف الحكم للمباراة: نتيجة عدم التكافؤ بين اللاعبين، أو تلقي اللاعب للضربات المستمرة، أو عدم قدرته على المتابعة بسبب جرح أو وهن في الجسم.
- عدم الأهلية لأحد اللاعبين أو كليهما.
- بالضربة القاضية: إذا سقط أحد المتباريين على الأرض ولم يتمكن من المتابعة بعد مضي ١٠ ثوانٍ.
- بالتغيب: إذا حضر أحد المتباريين إلى الحلبة وتخلف منافسه بعد إمهاله دقيقتين.

الحلبة:

مربعة الشكل مساحتها من ٤,٩ - ٦م٢، وتمتد خارج الحبال نصف متر في كل الاتجاهات وارتفاعها من ٩٠- ١٢٠سم، تحاط الحلبة بأربعة حبال محكمة الشد تثبت عند الزوايا الأربع حيث يرتفع الحبل الأول ٤٠سم عن الأرض والثاني ٧٠سم والثالث ١٠٠سم والرابع ١٣٠سم وقطر الحبل من ٣- ٥سم وهو مصنوع من الليف ومحاط بقماش، وتكسى أرض الحلبة بمادة مرنة تغطى ببساط مرن مشدود للوقاية من الصدمات.

الملابس والتجهيزات:

تشدد قوانين اللعبة على أهمية ارتداء الملابس الواقية وهي:

- الرباط الضاغط على أصابع اليد والمعصم hand wraps.
- قفازات اليدين النظامية boxing gloves.
- واقية الرأس head- guard.
- واقية الأسنان mouth- guard.
- واقية القصبة والقدم skin- guard.
- واقية الخصية supporter.

يرتدي لاعب الكِك بوكسينغ (فول كونتاكت) سروالاً رياضياً ملوناً وطويلاً حتى الكاحل ويكون اللاعب عاري الصدر، أما في الكِك بوكسينغ (لوكيكس) فيكون السروال قصيراً فوق الركبة، ويسمح للسيدات بارتداء واقية للصدر وقميص.

الحكام:

يقود المباراة حكم رئيس، وحكم حلقة، وقضاة النقاط، وميقاتي، وطبيب[1].

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية.

أنواع الكك بوكسينغ:

❖ الفول كونتاكت:

ظهر الفول كونتاكت في الولايات المتحدة الأمريكية سنة ١٩٦٤ وهو تداخل وانسجام كامل بين الملاكمة الإنكليزية ورياضة الكاراتيه وأنواع أخرى من كل هذا إلى جانب القوة والسرعة والذكاء.

ومن المؤسسين الأوائل لهذه الرياضة: جوليويس وبيل والاس وبيني إيركيدز ودومينيك فاليرا.

وهي رياضة من رياضات المبارزة حيث يتبارى فيها خصمان يهدف كل واحد منهما جعل منافسه خارج المباراة إما بالتفوق التقني (بالنقط) أو بالضربة القاضية، ويستعمل المتباريان لهذا الغرض ضربات الأيدي والأرجل والتي توجه إلى الجسم على المنطقة الأمامية والجانبية للجذع والرأس دون الخلف وأسفل الجسم (تحت الحزام).

والضربات المستعملة عموماً هي:

١- بالأيدي:

- الضربة المباشرة.
- الضربة الصاعدة أو المقلاعية.
- الضربة الدائرية.

٢- بالأرجل:

- الضربة الأمامية.
- الضربة الجانبية.
- الضربة الدائرية.
- الضربة الخلفية.
- ضربة المطرقة.
- تقنية التشطيب.

وتحمل هذه الضربات بالقوة والسرعة اللازمتين مع الحفاظ على التسلسل الحركي بين الأيدي والأرجل.

وتجري مقابلات الفول كونتاكت على حلبة كحلبة الملاكمة (٦م× ٦م) ويختلف زمن المباراة بحسب اختلاف أصناف المتبارين وأما بالنسبة لبطولة المغرب هواة فهي ثلاث جولات قدر كل واحدة دقيقتين تتخللها دقيقة للاستراحة(١).

المعدات:

- جذع الجسم عار.
- سروال طويل بحزام مطاطي عريض.
- واقي الرأس للهواة.
- القفازات القتالية.
- أربطة اليدين.
- واقي المقتل.
- واقي الساق.
- واقي الرجل.
- واقي الصدر بالنسبة للإناث.

◆ اللايت كونتاكت:

وهي رياضة تشبه إلى حد كبير رياضة الفول كونتاكت إلا أنها تختلف عنها في عدة أمور وهي:

- يكون اللاعب مكسو الجذع بلباس رياضي يمثل اللعبة.
- ارتداء المتباري لحزام يبين درجته في هذه الرياضة.
- تجرى المباريات على بساط أرضي (٨ م × ٨ م).
- تحمل الضربات على نفس الأهداف لكن بدون التركيز على القوة مع الحفاظ على التسلسل الحركي.
- جعل الخصم خارج إطار المبارزة بالتفوق التقني فقط حيث تمنع الضربة القاضية ويعاقب عليها عند العمد بالإقصاء.

---

(١) أنظر المادة ٥ من قانون الفول كونتاكت والكيك بوكسينغ.

- يحكم القضاة على المباراة باعتبار المؤشرات التالية: الدقة + السرعة + الفعالية + التنوع التقني+ الجمالية.

المعدات:

- جذع الجسم مكسو بلباس رياضي يمثل اللعبة.
- سروال طويل بحزام مطاطي عريض.
- واقي الرأس.
- القفازات القتالية.
- أربطة اليدين.
- واقي المقتل.
- واقي الساق.
- واقي الرجل.
- واقي الصدر بالنسبة للإناث.

❖ السومي كونتاكت:

هو نوع من المبارزة القريبة من رياضة الكاراتيه باعتبار أن كل تقنية محمولة على الهدف بالكيفية اللازمة تؤدي إلى توقف المباراة ثم تحتسب بعدد النقط المناسب لها حسب نوع التقنية ومكان تنفيذها ثم تستأنف المباراة.

وتجرى مباريات السومي كونتاكت على الشكل التالي:

- تجرى المباريات على بساط أرضي (٨ م × ٨ م)
- يهدف كل متباري إلى جعل منافسه خارج المباراة بتجميع أكبر عدد من النقاط.
- تحمل الضربات بالأيدي والأرجل على نفس الأهداف السالفة الذكر دون اعتماد القوة أو التسلسل الحركي.
- عند كل ضربة محققة يجازى صاحبها بعدد من النقاط حسب نوع ومكان الضربة.

- يمنع على المتباري مغادرة البساط بصفة إرادية وفي حال تكرار ذلك أربع مرات خلال المباراة يقصى اللاعب من المنافسة.
- لا يسمح للمتباري ارتكاب أكثر من ثلاثة أخطاء تقنية أو قانونية حيث أنه يتم إقصاؤه من المنافسة في الرابعة.
- يعتبر فائزاً المتباري الذي أحرز أكبر عدد من النقاط عند انتهاء الوقت القانوني للمنافسة.

المعدات:

- جدع الجسم مكسو بلباس رياضي يمثل اللعبة.
- سروال طويل بحزام مطاطي عريض.
- واقي الرأس.
- القفازات الخاصة بالسومي كونتاكت.
- واقي المقتل.
- واقي الساق.
- واقي الرجل.
- واقي الصدر بالنسبة للإناث.

◆ الكيك بوكسينغ:

هي رياضة تمارس نفس التقنيات المسموح بها في الفول كونتاكت بالإضافة إلى إمكانية استعمال الساق كسلاح وحمل الضربات على الفخذ وهي من أصل ياباني لكنها تطورت في الغرب ويعود تاريخ ظهورها إلى سنة ١٩٦٤م.

المعدات:

- جذع الجسم عار.
- سروال طويل أو قصير بحزام مطاطي عريض.
- واقي الرأس للهواة.
- القفازات القتالية.
- أربطة اليدين.

- واقي المقتل.
- واقي الساق أو بدونه.
- واقي الرجل أو بدونه.
- واقي الصدر بالنسبة للإناث.

مدربون عرب: عيسى أبو نصار.

لاعبون عرب: سارية الجزائري[1].

الملاكمة : boxing

الملقبة أيضاً "برياضة الملوك" أو الفنّ النبيل، هي رياضة يهاجم فيها اثنان من الرياضيين ذوي الوزن المماثل بعضهما البعض بقبضاتهم في سلسلة فترات تتراوح من ١ إلى ٣ دقائق تسمى "الجولات".

تاريخ الملاكمة:

عرفت الملاكمة boxing مع وجود الكائن البشري الذي استخدمها للدفاع عن نفسه ضد الحيوانات المفترسة وحباً بالبقاء، ثم أصبحت أسلوباً للعراك بين متنافسين من أسرى الحروب كي تتمتع الطبقة الحاكمة بقتالهما الذي كان ينتهي بموت أحدهما وحرية الفائز.

وتعيد المنحوتات الجدارية والهياكل الحجرية أساس اللعبة لبلاد الإغريق في جزيرة كريت وللفراعنة منذ عام ١٣٧ق.م، وللبابليين والفينيقيين في بلاد الشام والعراق وللصينيين منذ عام ٦٨٥ق.م.

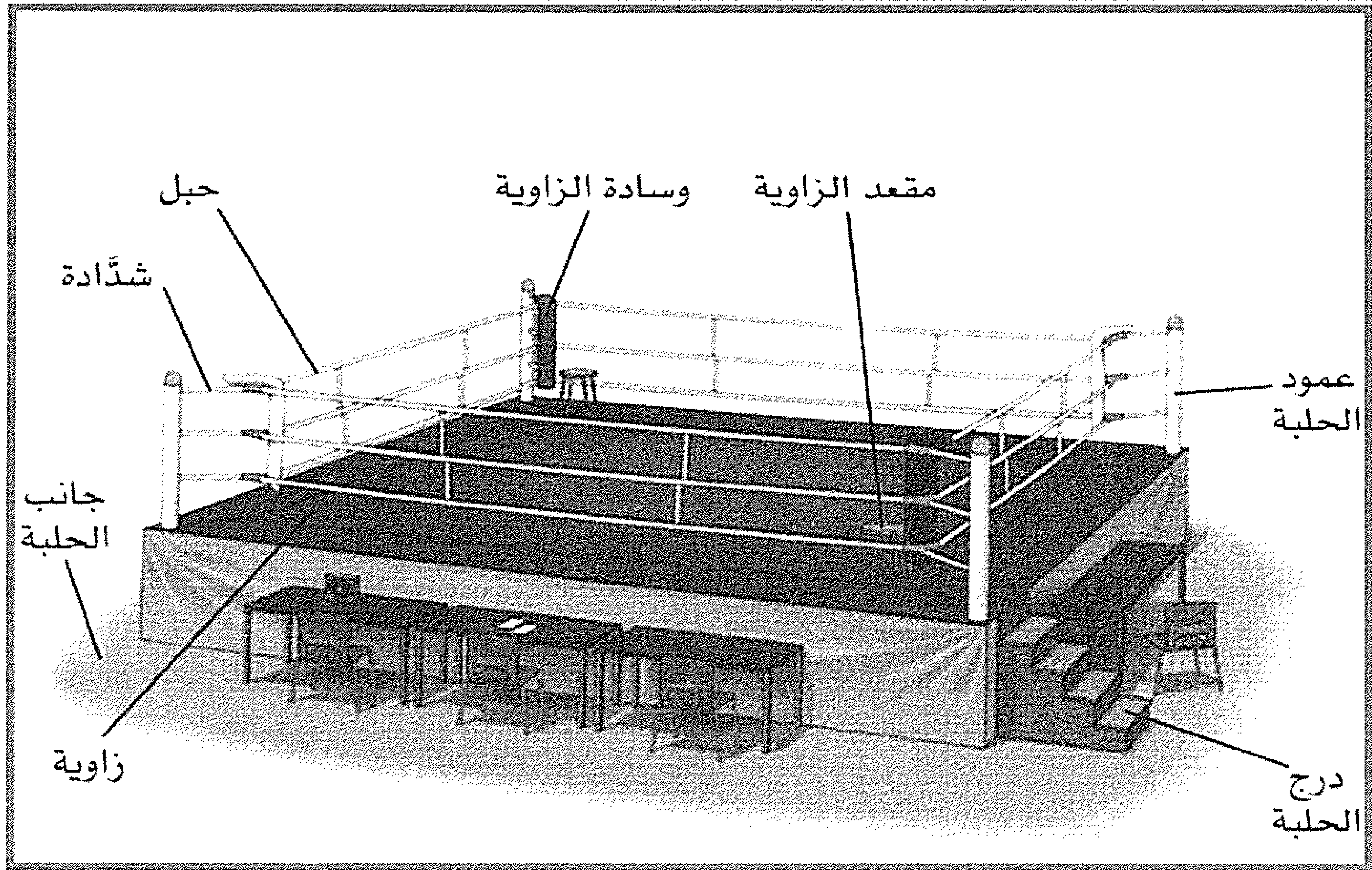
وكان اهتمام الإغريق بالملاكمة ملحوظاً إذ مارسها النبلاء أولاً ثم جعلوها لعبة شعبية واعتمدوها في الألعاب الأولمبية القديمة بدءاً من الدورة الثالثة والعشرين عام ٦٩٨ق.م، وتقول أساطيرهم إن إدايوس هيركوليس Idaeus Hercules الملقب

(١) ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.

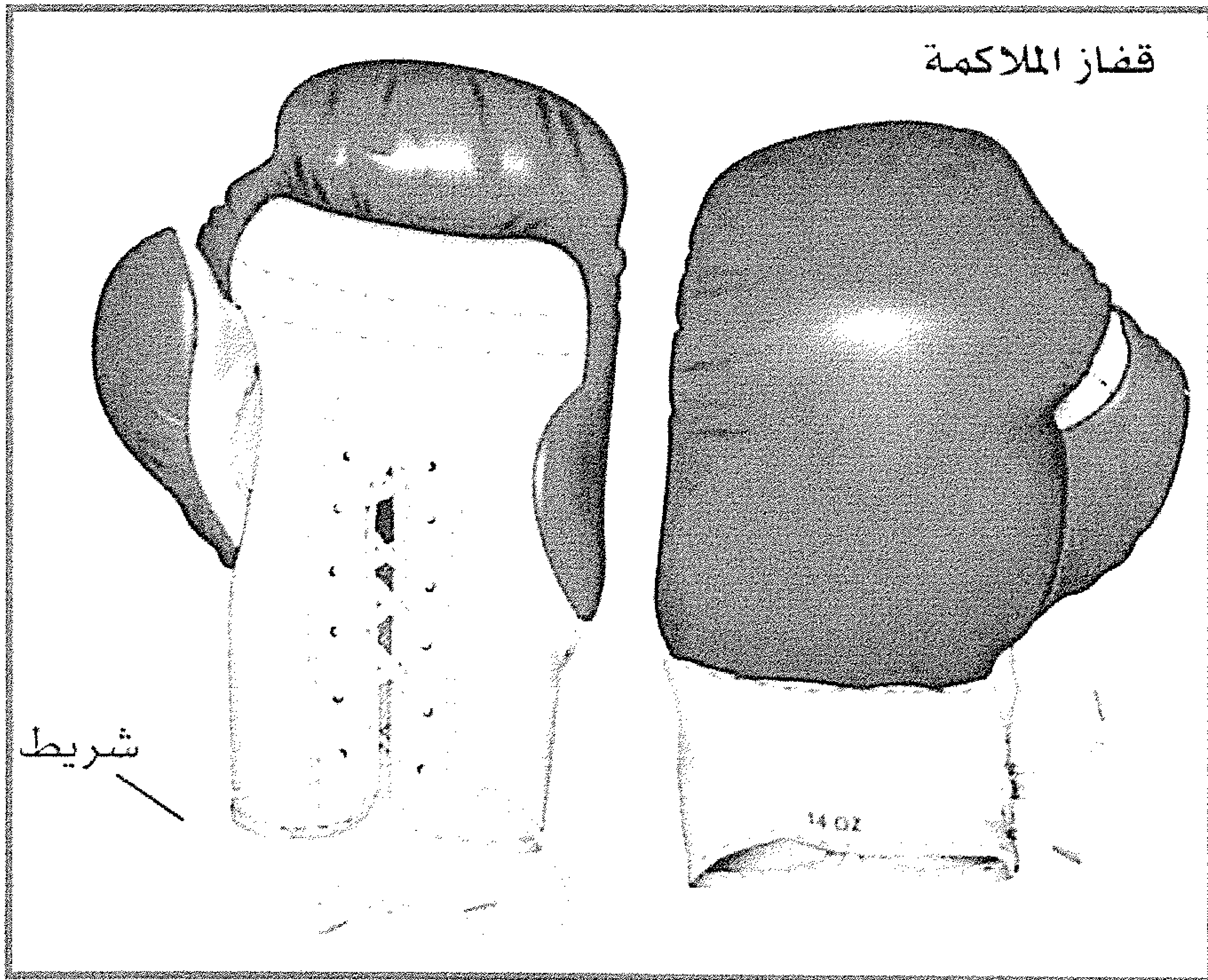
عربياً بـ (هرقل) وكليمنيوس Klymenos قد أوجدا هذه اللعبة في مدينة أولمبيا Olympia، وكان أمير ليلاس Lillies (اليونان حالياً) من أبرز الملاكمين، وتدل النقوش التاريخية الموثقة للبروفسور جان كلومب أن ليلاس كان يلعب الملاكمة وذراعه اليسرى أمامه في حين يغطي نفسه بالذراع اليمنى كما هو متبع اليوم، وتسرد القصص عن معارك جرت بين أرِس Ares وآبولون Apollon، كما دلت الآثار على انتشار الملاكمة في قبرص عام ١٢٤٠ق.م وكان الملاكمون من أبناء الشعب يتفاخرون بفوزهم على أبناء الأمراء، وأكدت الكتابات القديمة انتشار الملاكمة في شبه الجزيرة الهندية منذ عام ٣٠٠ق.م وفي روما منذ عام ٢٥٠ق.م وفي شبه الجزيرة الكورية منذ عام ٣٧ق.م حيث استخدمت الملاكمة لدى جميع هذه الشعوب لإعداد الجيوش للحرب.

- بدأت الملاكمة بقبضات عارية ثم أصبحت رياضة العنف القاتل إرضاء للأمراء وذلك باستخدام القفازات الحديدية التي كان الملاكمون يلفونها حول الذراعين إضافة لخوذة حديدية لحماية الرأس، ثم اختلطت الملاكمة مع المصارعة كي يتمكن الملاكم من الفوز وقتل خصمه سعياً للحرية، واقتصرت الملاكمة بدايةً على فئة الكبار فقط من دون تحديد الوزن وكانت المباراة توقف عند سقوط أحد الملاكمين أرضاً أو بالانسحاب.

في عام ٤٨٠ق.م تم تكليف حكم واحد للمباراة ويبدو ذلك واضحاً في نصب الملاكمة القديمة في متحف لندن التاريخي، وفي القرن الثاني قبل الميلاد استعملت القفازات المصنوعة من الحبال التي كانت تربط حول الأصابع والكفين والمعصم، واستخدمت بعد ذلك دائرة صغيرة للعب يضع كل ملاكم قدماً داخلها وأخرى خارجها قبل بداية اللعب، وكان وقت المباراة غير محدد حيث استمرت في الأولمبياد ٢٣ق.م من الظهر حتى غياب الشمس.



حلبة الملاكمة

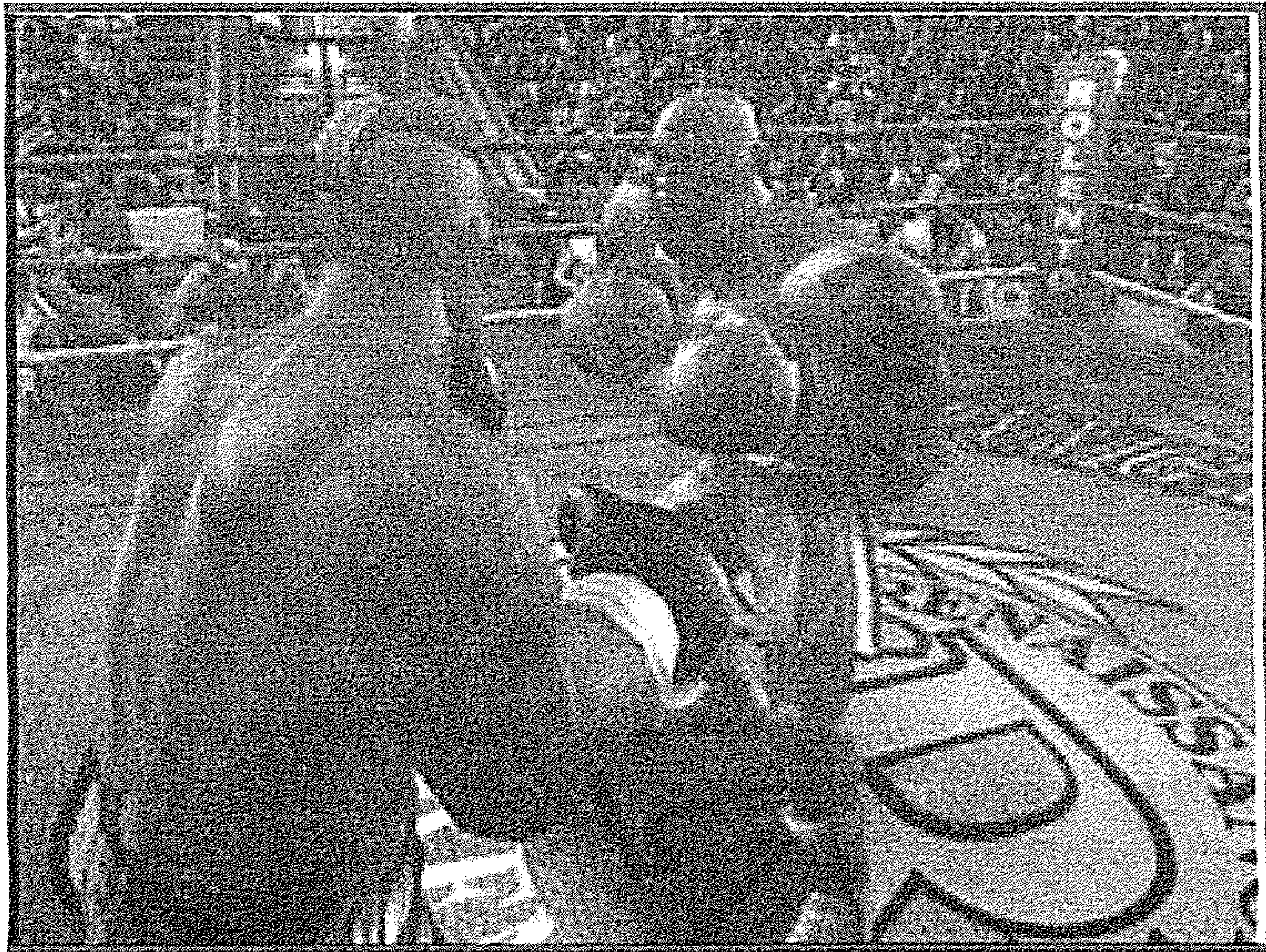


قفاز الملاكمة

الملاكمة في الألعاب الأولمبية القديمة:

منذ بدأت الألعاب الأولمبية عام ٦٨٨ق.م كانت الملاكمة إحدى الألعاب الأساسية فيها، إلا أن الإمبراطور البيزنطي ثيودوسيوس Theodosius أمر بإلغائها عام ٣٩٤م لأنه وجدها رياضة عنيفة لكنها عادت للألعاب الأولمبية ثانية عام ٥١٠م، وكان يقدم للفائز إكليلاً من ورق الزيتون أو الغار، ويضم متحف أولمبيا في اليونان أسماء الفائزين في الألعاب الأولمبية منذ عام ٦٨٨ ق.م حتى عام ٤٨٤ ق.م، وكان من أشهر ملاكمي تلك الحقبة ديداس Didas وسارابامون Sarapamon وأنكينترا ومن أشهر الملاكمين العرب في تلك الفترة المصري يودمون Eudemon الذي فاز بالمركز الأول في الألعاب الأولمبية عام ٢٠٥م.

وظلت الملاكمة حتى القرن الثامن عشر الميلادي تمارس بقبضات عارية وقد أوجد البريطانيون الحلقة الأرضية وأحاطوها بصفين من الحبال، وقام جاك بروتون عام ١٧٣٠ وجايمس فيغ James Figg بتعلمها للدفاع عن النفس وفي عام ١٧٤٣م قام عدد من النبلاء الإنكليز المحبين للملاكمة بإنشاء جمعية تشرف عليها مؤسسة لندن برايز رينغ رولز London Prize Ring Rules.



لقطة من ملاكمة المحترفين

الملاكمة في العصر الحديث:

في العصر الحديث أخذت الملاكمة بالتطور بدءاً من القرن الثامن عشر واعتمدت قواعد اللعب التي وضعها جاك بروتون Jack Broughton الذي كان أول من ابتدع القفازات، وكان عدد الجولات يحدد بالاتفاق بين اللاعبين وكان زمن كل جولة ثلاث دقائق يتخللها دقيقة للراحة، وتنتهي المباراة باستسلام الخصم أو بسقوط أحد الملاكمين حيث يقوم الحكم بالعد حتى العشرة.

ومنذ عام ١٨٩٢م بُدأ باستخدام القفازات الجلدية رسمياً، وفي عام ١٩٠٦م وضع قانون جديد للعبة الملاكمة يلزم الملاكم بإجراء الفحوص الطبية للتأكد من سلامته، وتم تعديل هذا القانون عام ١٩٢٠م وعام ١٩٢٩م وسمح للحكم بأن يدخل الحلقة بعدما كان سابقاً يجلس على مقعد خاص خارجها، وفي عام ١٩٣١م تم تكليف قضاة لمساعدة الحكم واستخدمت واقيات للفم وخوذة لحماية الرأس، وفي عام ١٩٥٠م تضمن القانون ضرورة إيقاف المباراة عند تلقي الملاكم ثلاث ضربات قاضية حفاظاً على حياته.

تأسس الاتحاد الإنكليزي للملاكمة عام ١٨٨٤م والاتحاد الأمريكي عام ١٨٨٨ وفي عام ١٨٩١ أُقر القانون الحالي للعبة.

الملاكمة الحديثة والألعاب الأولمبية:

دخلت الملاكمة إلى الألعاب الأولمبية الحديثة عام ١٩٠٤م في سان لويس في أمريكا، وكان عدد أوزان الملاكمين حينها ٧ أوزان، ثم غابت عن الألعاب الأولمبية عام ١٩١٢ في السويد وعام ١٩١٦ بسبب الحرب العالمية الأولى ثم عادت إلى أولمبياد عام ١٩٢٠ وأصبح عدد أوزانها ثمانية، وانتخب السيد جون دوغلاس John Douglas أول رئيس للاتحاد الدولي للملاكمة الذي تأسس عام ١٩٢٣ ثم توالى على رئاسته عدد من الأشخاص.

تطور اللعبة:

- عام ١٩٤٥م تم فصل اتحاد الملاكمة للهواة عن اتحاد الملاكمة للمحترفين.

- عـام ١٩٥٢م في أولمبياد هلسنكي تقرر منح ميداليتين برونزيتين للفائز بالمركز الثالث والثالث مكرر.
- عام ١٩٧٤م نظمت أول بطولة للعالم للرجال في هافانا- كوبا.
- عام ١٩٨٩م تم استخدام الحاسوب لأول مرة في التحكيم.
- عـام ١٩٩٧م أصبح عدد جولات ملاكمة الهواة خمسة، زمن كل جولة دقيقتان.
- عام ٢٠٠٢م نظمت أول بطولة عالم للسيدات في سكرانتون في أمريكا.
- عام ٢٠٠٤م نظمت أول بطولة عالم للجامعات في أنتاليا في تركيا.

الأوزان والمنازلات:

يلعب وزن الملاكم دور مهم في هذه الرياضة، لذا يتم تقسيم اللاعبين وفق أوزانهم ويلتقي كل منهم مع الوزن نفسه.

- الشباب ١٧- ١٨سنة والرجال فوق ١٧ حتى ٣٤ سنة أحد عشر وزناً وهي: ٤٨ كغم- ٥١- ٥٤- ٥٧- ٦٠- ٦٤- ٦٩- ٧٥- ٨١- ٩١- +٩١ كغم.

ويتألف النزال من ٤ جولات زمن كل جولة دقيقتان يتخللها دقيقة واحدة للراحة.

- الناشئون ١٥- ١٦ سنة والسيدات فوق ١٧ حتى ٣٤ سنة ثلاثة عشر وزناً هي: ٤٦ كغم- ٤٨- ٥٠- ٥٢- ٥٤- ٥٧- ٦٠- ٦٣- ٦٦- ٧٠- ٧٥- ٨٠- ٨٦ كغم.

ويتألف النزال من ٣ جولات مدة الجولة دقيقتان يتخللها دقيقة واحدة للراحة.

طريقة الفوز:

يفوز الملاكم بالنزال بإحدى الطرق الآتية:

النقاط- الضربة الفنية القاضية- الانسحاب- شطب الملاكم أو طرده- التزكية- عدم إقامة المباراة لأسباب طارئة- إيقاف الحكم للمباراة لستة أسباب حددها قانون اللعبة.

ملاكمة الهواة (الأولمبية):

- رياضة قديمة جداً في الألعاب الأولمبية.
- يرتدي الملاكم قميصاً يحمل اسم بلاده.
- ضرباتها محددة ومعروفة وهي: المستقيمة- المنثنية- الصاعدة.
- وزن القفازات ١٠ أونز.
- يستخدم الملاكم واقية للرأس.
- عدد جولاتها أربع جولات.
- تدار المباريات بتحكيم صارم.

ملاكمة المحترفين:

- غير معترف عليها أولمبياً.
- يلعب الملاكم عاري الصدر.
- كل أنواع الضرب مسموح بها.
- وزن القفازات ٦ أونز.
- يلعب الملاكم دون واقية رأس.
- يمكن أن يكون عدد جولاتها ٦- ٨- ١٠- ١٢- ١٥ جولة.
- لا يملك الحكم الصلاحيات الخاصة لحماية الملاكمين.

التجهيزات:

يرتدي الملاكمون الهواة تجهيزات كاملة لا يجوز اللعب من دونها وهي: قميص نصف كم- سروال حتى الركبة- حذاء جلدي وجوارب- واقٍ للرأس والأسنان والخصية- ويلف قبضتيه برباط ضاغط خاص قبل أن يلبس القفازات بيديه، وللقفازات مواصفات في وزنها تضمن سلامة الملاكمين.

- أما الملاكمون المحترفون فيلعبون من دون قمصان ولا واقيات للرأس، وبموجب الاتفاق يمكن أن يكون عدد الجولات ٦- ٨- ١٠- ١٢ أو ١٥ جولة.

وتكون قفازاتهم بوزن ٦ أونز (أوقية إنكليزية= ٢٨,٣٥ غ) وبذلك تكون أكثر تأثيراً.

الحكام:

- يقود مباراة الملاكمة حكم واحد للحلقة وخمسة قضاة يجلسون إلى جانب الحلقة يضاف إليهم خمسة قضاة من لجنة الحكم يجلسون أيضاً إلى جانب الحلقة.

أهم المؤسسات المشرفة على اللعبة:

يشرف على اللعبة عدة مؤسسات واتحادات أهمها: الاتحاد الدولي للملاكمين الهواة Association Internationale de Boxe Amateur، والمجلس العالمي للملاكمة المحترفين World Boxing Association.

أبرز الملاكمين العرب:

سجل الملاكمون العرب انتصارات كثيرة في الدورات الأولمبية هي:

- عبد المنعم الجندي من مصر (برونزية أولمبياد روما ١٩٦٠).
- مصطفى موسى من الجزائر (برونزية أولمبياد لوس أنجلوس ١٩٨٤).
- محمد الزاوي من الجزائر (برونزية أولمبياد لوس أنجلوس ١٩٨٤).
- محمد عاشق من المغرب (برونزية أولمبياد برشلونة ١٩٩٢).
- حسين سلطاني من الجزائر (برونزية أولمبياد برشلونة ١٩٩٢).
- حسين سلطاني من الجزائر (ذهبية أولمبياد أتلانتا ١٩٩٦).
- فتحي الميساوي من تونس (برونزية أولمبياد أتلانتا ١٩٩٦).
- محمد البحاري من الجزائر (برونزية أولمبياد أتلانتا ١٩٩٦).
- هشام التمسماني من المغرب (برونزية أولمبياد سيدني ٢٠٠٠).
- محمد علالو من الجزائر (برونزية أولمبياد سيدني ٢٠٠٠).
- أحمد إسماعيل من مصر (برونزية أولمبياد أثينا ٢٠٠٤).
- ناصر الشامي من سورية (برونزية أولمبياد أثينا ٢٠٠٤).
- محمد السيد من مصر (برونزية أولمبياد أثينا ٢٠٠٤).

- محمد علي من مصر (فضية أولمبياد أثينا ٢٠٠٤)[1].

الملعب court :

منطقة قدرها ٩٤ × ٥٠ قدم يحدها خطا نهاية، وتحتوي على برج سلة في كلا طرفيها، ويقام داخلها مباراة كرة السلة.

ممسك الكرة: ball handler

اللاعب التي تكون الكرة بحوزته، وغالباً ما يكون حارس النقطة في بداية اللعب.

منتصف المنطقة أو هجوم تحضيري: half-court or set offense

عندما يأخذ الفريق وقته في تحضير اللعبة داخل المنطقة الأمامية كأن يقوم مثلاً بلعب طريقة الأخذ والانطلاق أو اللعب التحزيزي، وهو عكس الهجوم الخاطف.

المنطاد (رياضة): balloon

المنطاد balloon جسم يرتفع في الجو قائم على مبدأ ملئه بغاز أخف من الهواء يساعده على التحليق، ومن أجل ذلك يتم وضع حارق burner يعمل على غاز البروبان propane تحت الظرف the envelope، ويتم خفض المنطاد عن طريق صمام المظلة parachute valve الموجود في أعلى الظرف حيث تفرغ كمية معيّنة من الغاز الساخن الموجود فيه، وتتم عملية توجيه المنطاد بوساطة الريح إذ يقوم القبطان بالارتفاع والانخفاض حتى يصل لجهة الريح المناسبة لتوجيهه.

---

(١) كامل شبيب، الموسوعة العربية. وأيضاً:

- خمسون عاماً على تأسيس الاتحاد الدولي للملاكمين الهواة (الاتحاد الدولي للملاكمين الهواة).
- طريق الملاكمة الأولمبية (صادر عن اللجنة المنظمة للألعاب الأولمبية أثينا، ٢٠٠٤).

في عـــام ١٧٨٣ اخـــترع الأخـــوان إتـــيين وجوزيـــف مونغولفييـــه Étienne & Joseph Montgolfier منطاد الهواء الساخن hot- air balloon كروي الشكل الذي حلق في ٥ حزيران/ يونيو مدة ١٠ دقائق قطع في أثنائها ١,٥ ميل، وبلغ ارتفاع ٦٠٠٠ قدم، وكان المركيز بيلاتر دي روزييه Pilâtre de Rozier بعد ذلك أول من تبرع بجرأة لقيادة أول منطاد يحمل إنساناً.

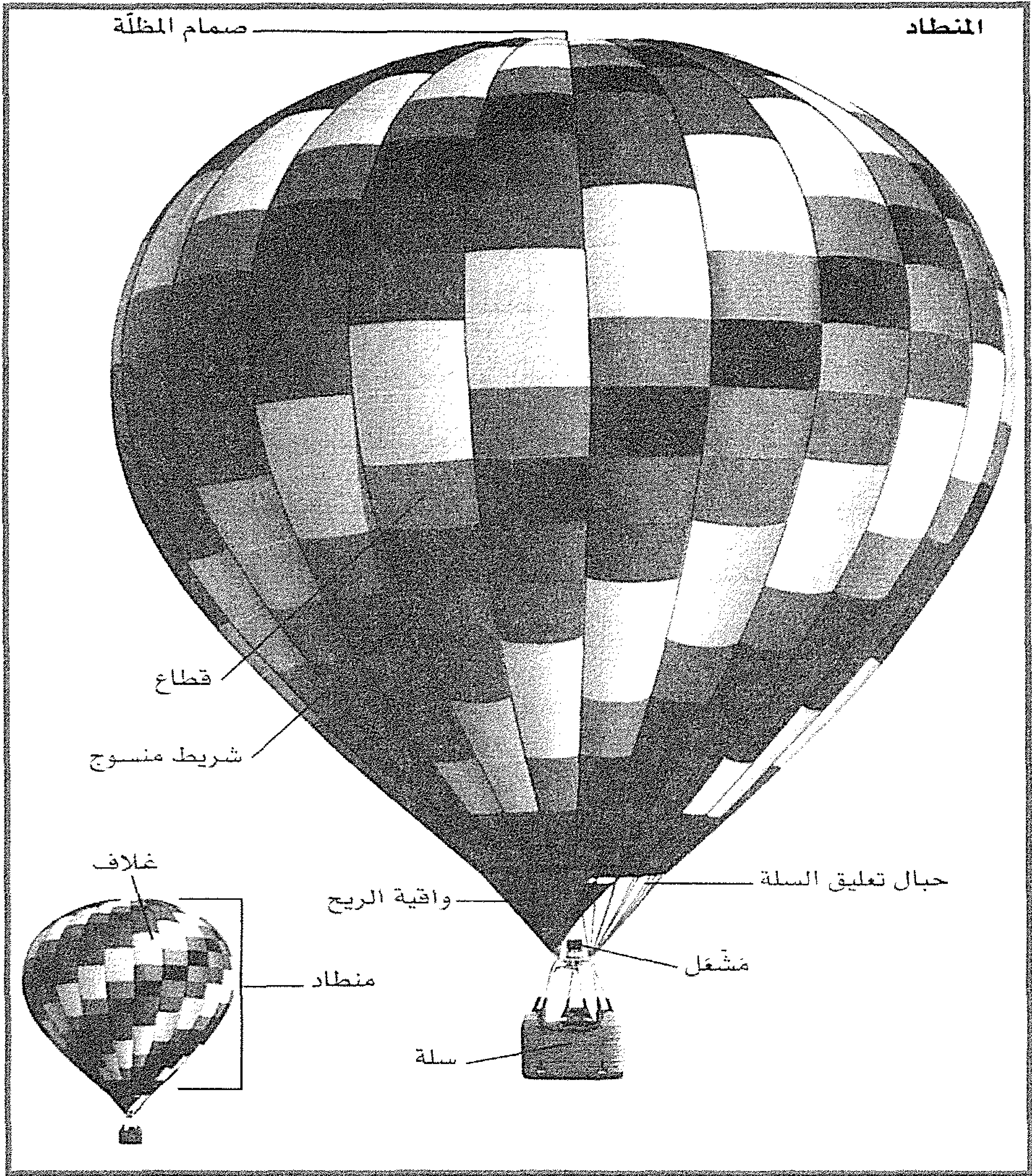
ثم قام الأخوان مونغولفييه بتطوير تصميم جديد لمنطاد الهواء الساخن لا يزال مستخدماً له سلة وعنق مفتوح، حلقا به في ١٧٨٣/١١/١٩ مسافة ٥ أميال في ٢٥ دقيقة.

وتابع الفيزيائي الفرنسي جاك شارل Jacques Charles نجاح الأخوين مونغولفييه بإعجاب، فقام باختراع منطاد الهيدروجين، وطار به برفقة أين روبير Aine Robert في ١٧٨٣/١٢/١ مسافة ٢٧ ميلاً في ساعتين.

زاد استخدام المناطيد في القرن التاسع عشر لأغراض عسكرية وعلمية، ومنذ عام ١٨٩٥ استخدمت للرياضة والتسلية، وأنشئ في فرنسا عام ١٨٩٨ نادي أيرو Aero Club لتنظيم ذلك، وفي عام ١٩٠٥ تأسس الاتحاد الدولي للملاحة International Aeronautical Federation (IAF) ، وصار مسؤولاً عن تنظيم هذه الرياضة عالمياً، ودأب منذ ذلك التاريخ حتى عام ١٩٢٨ على إجراء سباق سنوي للمناطيد برعاية جيمس غوردن بانيت James Gordon Bennett ناشر صحيفة هيرالد Herald عدا سنوات الحرب العالمية الأولى.

كانت رياضة المناطيد ballooning في بدايتها مثل رياضة اليخوت yachting متاحة للأثرياء فقط، إذ كانوا وحدهم القادرين على دفع تكاليفها الباهظة.

في عام ١٩٦١ قام الأمريكي إدوارد يوست Edward Yost بتطوير نوع أرخص من المناطيد مصنوع من النايلون nylon يعمل بوساطة غاز البروبان مصدراً حرارياً.



المنطاد وأجزاؤه

وبعده قام الأمريكي جون وايز John Waiz بإيجاد حل لمنع ارتداد المنطاد عن الأرض لحظة هبوطه، وذلك عن طريق لوحة تحرير التحكم rip panel التي تقوم بإفراغ المنطاد من الغاز بسرعة كبيرة تضمن منع هذا الارتداد، مما شجع القائمين على رياضة المناطيد عام ١٩٦١ على إنشاء الاتحاد الأمريكي للمناطيد Balloon Aeronautical Federation.

وظل الهيدروجين مستعملاً في المناطيد التي لا تحمل بشراً (لأغراض علمية أو عسكرية) بسبب قدرته الجيدة على الحمل، في حين حل الهيليوم helium الأغلى ثمناً مكان الهيدروجين في المناطيد التي تحمل البشر، لأنه أكثر أماناً بسبب عدم قابليته للاشتعال.

في عام ١٩٩٦ بدأت سباقات المناطيد حول العالم around the world balloon race، ولا تزال مستمرة حتى اليوم، وصارت هذه اللعبة أكثر شعبية، وتعد بطولة العالم لمناطيد الهواء الساخن World Hot Air Balloon Championship أهم مسابقاتها، وهي تقوم على مهارات الهبوط والتحكم، وتنظم في نيومكسيكو New Mexico.

ولرياضة المناطيد سباقات مختلفة الارتفاع أو المسافة أو زمن البقاء في الهواء أو لاختبار مهارة الربان the pilot ومقدرته على البقاء على ارتفاع معين، أو تنفيذ مخطط رحلة موضوع مسبقاً.

ويعد سباق "الأرنب وكلاب الصيد" hare and hounds الأكثر شعبية حالياً، وفيه يقوم ضابط السباق بالتحليق، ويحاول المتسابقون التناغم مع تحليقه والهبوط في أقرب مسافة ممكنة من المنطاد الأرنب hare.

أجزاء المنطاد:

- **الظرف:**

يعد الجزء الأساسي من المنطاد، وهو مصنوع من النايلون مع البوليستر polyester، ويغطى بمادة تجعله كتيماً جداً لمنع تسرب الهواء، وكان اختيار مادة النايلون لخفة وزنها وتحملها الحرارة، وتوضع في قمة الظرف مادة هايبرلاست Hyperlast ذات المقاومة الكبيرة جداً للشد، وتغطى بالسليكون منعاً لنمو الفطور fungi على المنطاد.

- **التنورة: the skirt**

وهو القسم القريب من الحارق، ويصنع من مادة النومكس Nomex المقاومة للنار.

- الحارق: **the burner**

يعد محرك المنطاد، وله أشكال وأحجام عدة، يستعمل فيه عادة غاز البروبان الذي يكون سائلاً، ثم يتحول إلى غاز نتيجة الحرارة، ويخزن البروبان في أسطوانات توضع في السلة مع المسافرين والقبطان لتوفير حاجات المنطاد في أثناء التحليق.

- السلة: **the basket**

هي الجزء السفلي من المنطاد الذي يحمل المسافرين والقبطان وأسطوانات البروبان ولها أحجام وأشكال مختلفة، وغالباً ما تصنع من أغصان نوع من النباتات يدعى الكين cane يتميز بالمتانة والمرونة وخفة الوزن نسبياً.

- الأثقال: **ballast**

هي أكياس رملية تستخدم للتحكم في ثقل المنطاد، وقد يستعمل الماء بدلاً من الرمل.

شهادة القبطان:

يحصل القبطان على شهادة تخوله التحليق والمشاركة في البطولات مع شهادة تأمين على الحياة بقيمة لا تقل عن ٥٠٠٠٠٠ دولار أمريكي، وعليه تحقيق ١٦ ساعة طيران و٦ رحلات في ٢٤ شهراً، إضافة إلى معرفته قانون الطيران والملاحة وعلم الطقس.

قواعد الطيران:

- يمنع الصعود السريع ما لم يتأكد القبطان من خلو مساره من أي منطاد.
- على القبطان تجنب الاحتكاك أو الاقتراب من أي منطاد.
- يمنع استخدام مصدر لتوليد الطاقة الأفقية.
- من الضروري تجهيز المنطاد بأجهزة اتصال وملاحة وإضاءة مناسبة.
- تمنع ملامسة الأرض إلا لغرض تبديل الركاب على ألا تزيد فترة البقاء على الأرض على ١٠ دقائق يسمح فيها بتبديل أكياس الرمل أو إضافتها.

- تمنع المساعدة من الأشخاص الموجودين على الأرض إلا في أثناء الإقلاع أو الهبوط.
- يفقد القبطان الحق في تنفيذ أي مهمة بعد هبوطه على الأرض.

أساسيات المنطاد:

تقوم رياضة المنطاد على أساسيات، هي: (الهدف- المهبط- الدلالات- المهام).

- الهدف: **the goal**

يجب أن يكون واضحاً على الأرض وعلى الخريطة، وغالباً ما يكون عند التقاء شارعين أو سكتي حديد لتسهيل إجراء القياسات.

- المهبط: **the target**

هو إشارة مرسومة من مادة لامعة على الأرض بشكل حرف X، طول ذراعه ٨ أمتار، وعرضه متر واحد.

- الدلالات: **markers**

وهي أدوات توضع من قبل المنظمين تطلق دخاناً، ويبلغ وزنها ١١٥ غراماً، ولها ذيل من لون لامع بعرض ١٥سم وطول١٨٠سم.

- المهام: **tasks**

لرياضة المناطيد أنواع كثيرة تحدد استناداً إلى المهام التي تطلب من القبطان، وهي:

- سباق المسافة:

ويكون بحساب الخط المستقيم بين نقطتي الإقلاع والهبوط.

- سباق المسافة ضمن حدود مرسومة:

وتستخدم هنا علامات على القبطان الهبوط ضمنها، وتحسم منه نقاط كلما ابتعد عنها وفقاً لقانون اللعبة.

- سباق المسافة ضمن زمن معين:

تعتمد في هذه المسابقة المسافة المقطوعة في زمن محدد أساساً للفوز، ويحسم من القبطان ٣٠ نقطة عن كل دقيقة تأخير.

- سباق مدة الطيران:

يعد فائزاً من يستمر بالتحليق أطول فترة ممكنة.

- سباق المسافة مع مدة التحليق:

تجمع هنا نقاط المسافة مع نقاط الزمن.

- سباق الأرنب وكلاب الصيد:

تقوم على وجود منطاد أرنب يقوده ضابط السباق، وتقوم باقي المناطيد المسماة بالصائدة بملاحقته ومحاولة الهبوط بقربه.

- سباق إصابة هدف مسمى من قبل الحكم:

يحدد الحكم هنا الهدف، ويحاول المتسابقون الهبوط أقرب ما يمكن إليه.

- سباق إصابة هدف مسمى من قبل القبطان:

يقوم هنا القبطان بتحديد هدفه بنفسه، ويحاول الهبوط أقرب ما يمكن إليه.

- سباق الطيران لإنجاز مهمة جديدة:

يقوم القبطان هنا بإنجاز مهمة بعد أخرى سعياً إلى الحصول على أكبر كمية من النقاط[1].

المنطقة الأمامية : frontcourt

منطقة قريبة من سلة الفريق المهاجم تقع بين خط وسط الملعب وخط النهاية في كرة السلة.

---

(١) وسيم عرفات، الموسوعة العربية.

- Sanctioned Competition Rules and Regulations, Balloon Federation of America, (New York, 2003)

منطقة الخطأ (الفاول) : foul lane

منطقة مطلية مساحتها ١٩×١٦ قدم (أو ١٩×١٢ قدم في دوري الجامعات لكرة السلة) ويحدها خط النهائية وخط الفاول، حيث يسمح للاعبين خارجها بالوقوف لتصويب الرمية الحرة، ولا يسمح للاعب المهاجم فيها بالوقوف أكثر من ثلاث ثواني.

المنطقة الخلفية : backcourt

المنطقة الممتدة من خط منتصف الملعب وحتى خط النهاية بعيداً عن سلة الفريق المهاجم في كرة السلة.

المهاجمة : charging

خطا هجومي يقع عند اصطدام المهاجم بلاعب مدافع في وضع الثبات.

حرف النون

نتيجة غير متوقعة (قلب مفاجئ) : upset

هزيمة فريق قوي من قبل فريق أضعف.

نطاق التسديد : shooting range

المسافة التي يرجح منها تسديد اللاعب للرمية.

نقاط داخل المنطقة المطلية : Points in the paint

نقاط تسجل داخل المنطقة المطلية (المنطقة المحرمة).

نهائيات دوري اتحاد كرة السلة الوطني : Finals, NBA

نهائيات بطولة سنوية تعقد عقب انتهاء موسم الدوري.

حرف الهاء

الهبوط بالمظلات : skydiving

الهبوط بالمظلات skydiving أو ما كان يُعرف سابقاً parachuting، رياضة يقفز فيها الممارس من طائرة وحيداً أو ضمن مجموعة، ويهبط إلى الأرض مستعيناً بمظلة parachute، ويعتقد أن الصينيين أول من استخدم المظلات في القرن الثاني عشر، ثم قام الإيطالي ليوناردو دافنشي Leonardo da Vinci بوضع تصميم لطائرة هي أقرب ما تكون إلى المظلة، وفي عام ١٧٨٥ ألقى الفرنسي جان بيير بلانشار Jean Pierre Blanchard كلباً مزوداً بمظلة من منطاد، وكان الفرنسي أندريه جاك كارنران André Jacques Garnerin رائد المظليين وأولهم، وكان ذلك حين قفز عام ١٧٩٧ من منطاد في سماء باريس بوساطة المظلة، وبعد أن قام الأخوان رايت Wright Brothers بتصنيع أول طائرة بدأ استخدام الطائرات تدريجياً وللهبوط منها، واستخدمت في الأمور العسكرية في الحرب العالمية الأولى لغرض الهروب من منطاد التجسس في حال إصابته من قبل الأعداء.

وبعد الحرب العالمية الأولى قام فريق بارن ستورمر Barn Stormers بالقفز بالمظلة في عدد من الولايات الأمريكية لتزداد شهرة المظلات، ولتباشر ابتداءً من عام ١٩٣٠ أول بطولة للهبوط بالمظلات في الاتحاد السوفييتي.

وفي أثناء الحرب العالمية الثانية جهَّزت الجيوش مقاتلين يستخدمون المظلات أطلق عليهم اسم قوات المظليين paratroops، وكان أشهر استخدام لهم خلال إنزال النورمندي Normandy في فرنسا عام ١٩٤٤، وقد تم تطوير تصميم المظلات والمواد التي تصنع منها على مر السنين حتى غدت أكثر قدرة على المناورة والحركة والتحكم، وأكثر أماناً لمستخدميها من عسكريين ورياضيين.



في عام ١٩٥١ أقيمت في يوغوسلافيا البطولة العالمية الأولى للهبوط المظلي Parachuting World Championships، وفي عام ١٩٦٠ قفز الأمريكي جوزيف كيتنغر Joseph Kittinger بمظلة ذات تصميم خاص من منطاد مملوء بالهليوم من ارتفاع ٣١.٤ ألف متر فوق صحراء نيومكسيكو.

وابتداءً من منتصف الستينات في القرن العشرين بدأ الطابع الرياضي للمظلات في الانتشار، وانتشرت رياضة الهبوط بالمظلة skydiving صارت بطولتها تقام مرة كل سنتين، وكذلك مسابقة كأس العالم World Cup، وأصبح ممارسو هذه الرياضة يسمون غطاسي الهواء skydiver وأنشئ لها اتحاد دولي

لرعايتها Fédération Aéronautique Internationale (FAI) ، ولجنة لرياضة المظلات InternationalParachuting Commission (IPC).

وفي عام ١٩٦٤ طورت دومينا جيلبرت Dominga Jalbert الكندية الفرنسية الأصل المظلة إلى نموذج أسمته مطرقة الهواء الذي أصبح النموذج المعتمد لهذه الرياضة، وطرأ في ثمانينات وتسعينات القرن العشرين تحسن كبير في أدوات هذه الرياضة وتصاميمها.

القواعد الرياضية:

يدخل المظليون إلى الطائرة بعكس ترتيب خروجهم للقفز منها، ويخطو المظلي خطوة خارج الطائرة ويبدأ سقوطه الحر، في ١٠- ١٢ ثانية يصل لسرعته القصوى البالغة ١٩٠- ٢٤٠ كم/سا عمودياً ٨٠ كم/ سا أفقياً.

وعلى ارتفاع ١٢٠٠م يبتعد المظليون عن بعضهم وتتوقف حركاتهم ويأخذ كل منهم وضعية التتبع tracking position، إذ يكون الجسم شاقولياً والرأس للأسفل حتى يصل المظلي لبعد كافٍ عن زملائه ليفتح بعد ذلك مظلته بشد المزلقة pilot chute التي تمتلئ بالهواء ويتم فتح خزان المظلة فتخرج من الحقيبة وتستغرق هذه العملية من ٢- ٥ ثوانٍ، وتصبح سرعة المظلي مع مظلته المفتوحة ٣٢ كم/سا بالاتجاه الأمامي و٢٠ كم/سا هبوطاً، ويقوم المظلي بتوجيه مظلته بأداة تسمى المسمار toggle إذ يوجد مسماران في أعلى جهتي المظلة وسحب أحد المسمارين يؤدي إلى حرف المظلة لجهة السحب، أما سحب المسمارين معاً فيؤدي إلى تباطؤ سرعة المظلة.

ومن واجب المظلي إتقان أمرين أساسيين لسلامته أو لسلامة القفزة، الأول: هو فتح المظلة في الوقت المناسب، والثاني: هو الهبوط في مكان آمن.

المنافسات:

هناك العديد من المسابقات في رياضة المظلات أبرزها:

- دقة الهبوط accuracy landing (فردي وفرق)، ويحاول فيها المظلي الهبوط فوق مركز الهدف الواقع في مركز منطقة الهدف التي هي عبارة عن دائرة واضحة

مبينة بالرمال والحصى الملساء يبلغ قطرها ٢٥ متراً، وعلى المتسابقين النزول في وسط الهدف أو أقرب مكان من وسطه والذي هو دائرة إلكترونية قطرها ٣سم، وتقدر نقاط المتسابق بعدد السنتيمترات التي يبتعد فيها عن مركز الهدف من ١- ١٥سم وتهمل القفزة إذا كان الهبوط أبعد من ذلك، ويبدأ القفز في هذه المسابقة من ارتفاع ١٢٠٠ م، وإذا لم يكن الطقس مناسباً يمكن خفض الارتفاع إلى ٩٠٠م.

- الهبوط الحر free fall style (فردي وفرق)، ويقوم المظلي بأداء حركات شقلبة ودوران في الجو وفق صعوبات معينة قبل أن يفتح مظلته، وتتم مراقبة هذه الحركات عن طريق تصوير "الفيديو"، وعلى المظلي أن ينجز حركاته في فترة زمنية تتناسب مع صعوبتها، ويبدأ القفز في هذه المسابقة من ارتفاع ٢٢٠٠م.
- التماسك skydiving formation (للفرق فقط)، يقوم الفريق بإجراء تشكيلات في الجو وفقاً لنوع المسابقة وعدد الفريق وذلك وفق صعوبات معينة قبل فتح المظلة، ويتكون الفريق من أربعة رجال أو نساء مع مظلي احتياطي يمكن الاستعانة به في أي لحظة.
- تشكيلات المظلات canopy formation، تجري التشكيلات من أعضاء الفريق بعد فتح المظلات.
- التزلج الهوائي skysurfing، إذ يستعمل المظلي لوحاً أقرب ما يكون للوح التزلج على الثلج، ويقوم بمناورات وحركات معينة (دوران ٣٦٠ درجة مع حركات).

يبدأ القفز في هذه المسابقة من ٣٢٠٠م إلى ٤٢٠٠م في ٣٥ ثانية تخصص لتنفيذ التشكيلات والمقاطع الحركية، وفي جميع المسابقات يفوز المظلي صاحب النقاط الأقل، لأن هذه النقاط تسمى بالنقاط الرديئة وهي حصيلة المسافات التي يبتعد فيها المظلي عن مركز الهدف في مجموع قفزاته.

المظلة: canopy

مستطيلة الشكل غير قابلة للاحتراق، مخيّطة من الخلف لتجعل المظلة ممتلئة بالهواء، ويختلف حجم المظلة من ٩,٣م² إلى ٤٦,٥م²، وذلك تبعاً لنوع المسابقة، وتتصل حقيبة المظلة بأربطة قوية من النايلون تقفل حول ورك وصدر وأكتاف المظلي، وحين فتحها يكون المظلي مربوطاً بها بوساطة أربعة حبال حول كتفيه.

الأدوات:

يمكن للمظلي ارتداء أي نوع من الثياب ويفضل اللباس الانسيابي الذي يسمح له بانزلاق جيد، وفيه مقابض تسمح لزميله في الفريق أن يمسكه بها أثناء إجراء التشكيلات، كما يستخدم المظلي جهازاً ذاتياً لفتح المظلة عند ارتفاع معين في حال تعذر فتحها من قبل المظلي لأي سبب كان.

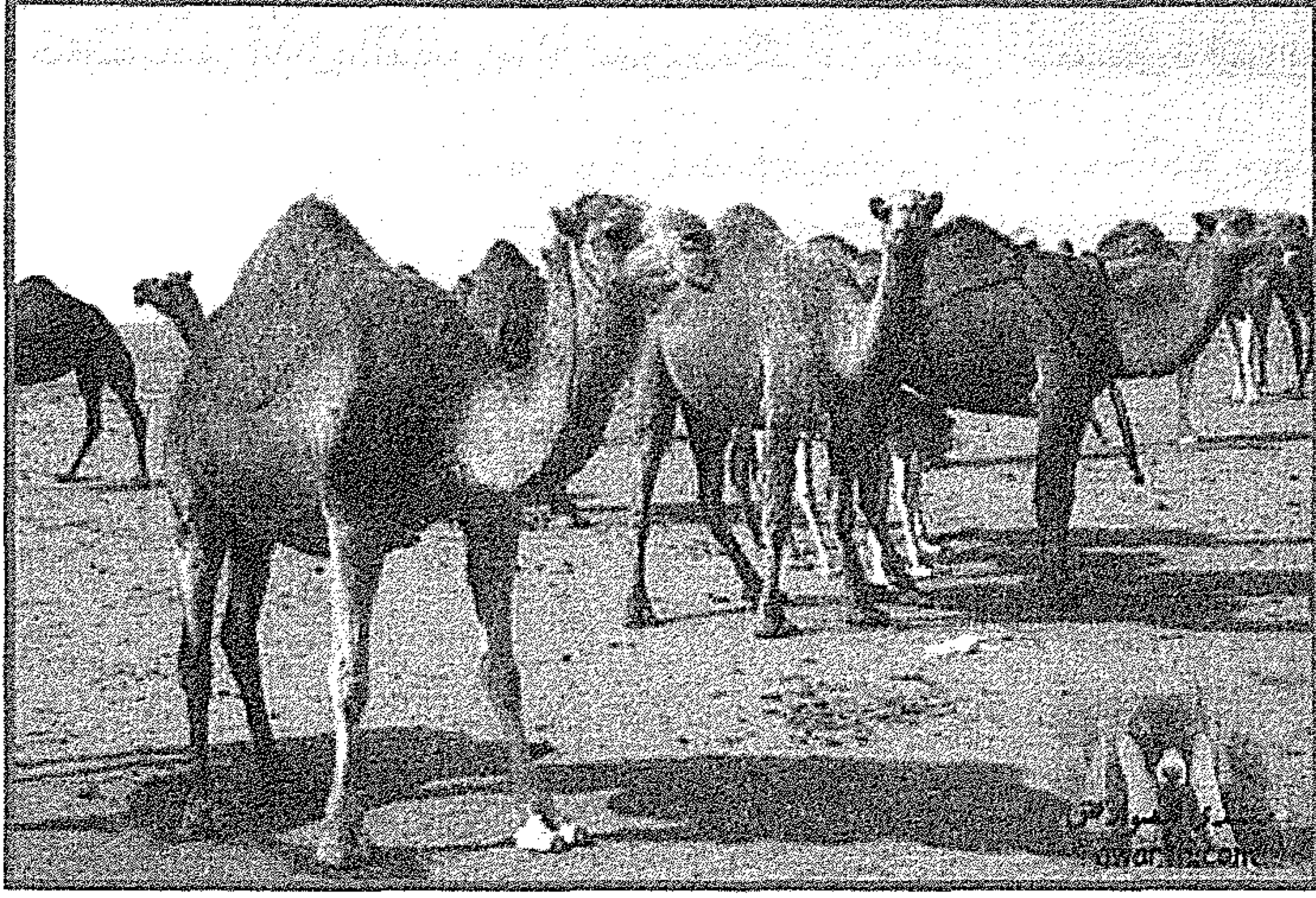
ويستخدم المظلي خوذة helmet وقفازين gloves ونظارات goggles ومقياس ارتفاع altimeter ومظلة رئيسية main parachute وأخرى احتياطية reserve[1].

الهُجن (سباق): (Camel (race

تكوّن الإبل في الوطن العربي ٦٥٪ من مجموع إبل العالم وتؤدي خدمات كبيرة على الرغم من فقدانها أهميتها قياساً على الماضي، وقد عمد أهل البادية منذ القديم لتنظيم مهرجانات يتنافس فيها المربون لإبراز الصفات الجمالية لإبلهم، وتعرف هذه المناسبة بمزايين الإبل، وهو بمنزلة عيد تراثي كبير تسعد به النفوس، ويحرص كثيرون على حضوره، كما أنه مصدر رزق لكثير من المربين، ويقوم على تنظيم هذه المسابقة وتحكيمها لجان مؤلفة من أشخاص لهم خبرات مديدة، وتُمنح الإبل الفائزة بالمراكز المتقدمة جوائز ثمينة، وذلك بحسب معايير ومقاييس خاصة باللجنة، ومن تلك الصفات:

---

(١) وسيم عرفات، الموسوعة العربية. وكذلك:
FAI Sporting Code, Fédération Aéronautique Internationale (FAI) (Lausanne 2006)



الطول: أن تكون طويلة.

الرأس: كبير.

اللحي: طويل.

الخدّ: عريض.

الرقبة: طويلة وجرداء.

النحر والزور: واسعان.

الخفّ: واسع ومستدير.

عكرة الذيل: عريضة.

السنام: طويل وعريض.

شعفة السنام: كثير وملتوٍ.

القارب: طويل.

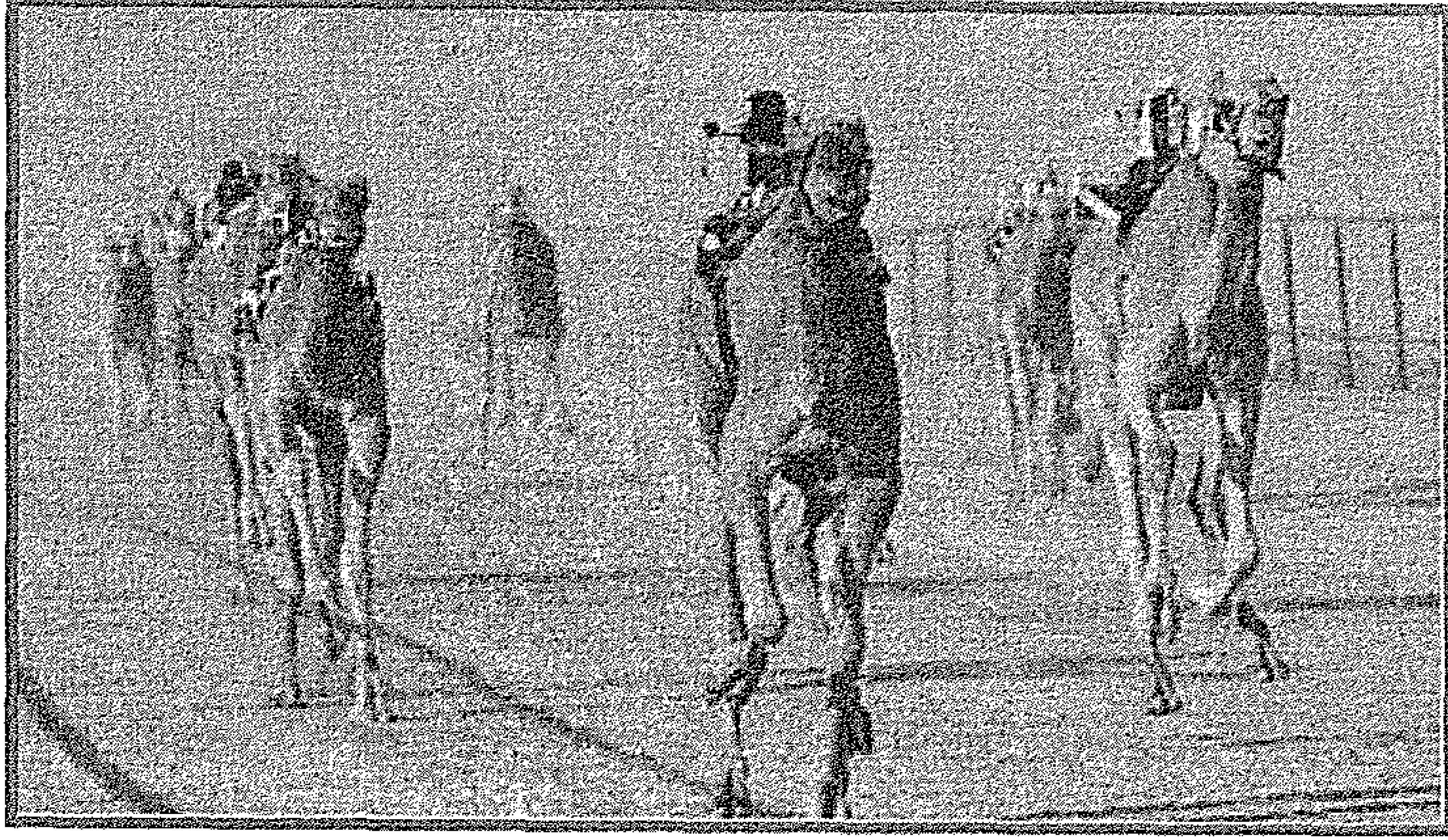
الأذن: طويلة وحادة.

العرنون: مرتفع ومقوس.

الجنب (الشفة): واسعة.

ويعدّ سباق الهُجن (الإبل) مسابقة عربية خالصة بدأت في شبه الجزيرة العربية، ثم انتقلت إلى إمارات الخليج وبلدانه، ومنها إلى الشام ومصر والمغرب العربي، ووصلت إلى الهند وأستراليا واليابان.

وقد تخصص أهل البادية في تدريب الهجن على السباق وتدريب الراكب على كيفية التحكم في سرعة الهجن وطريقة الركض.



ويبدأ ترويض الهجن على السباق في سن مبكرة لا تتجاوز ٤ سنوات من عمرها، وقد تمتد فترة الإعداد والترويض مدة تصل إلى شهرين متتاليين، ويعدّ الرِّباط المرحلة الأولى في ترويض الهجن حين تربط الناقة غالباً بكيس مملوء رمالاً في مكان منعزل، ويقتصر في إطعامها على قليل من العلف لتصبح أكثر استجابة مع المروِّض وأكثر مرونة للمسايرة والانقياد، يبدأ بعدها المروّض بتعليم الناقة على النواخ (الجلوس أو البروك) بأن تقوم بالنهوض والبروك بأمر من المروّض، وبعد ذلك يمسك العاسف (المروّض) بخِطام (زمام) الناقة لتعويدها على المسايرة والاستجابة، كما توضع قطعة طويلة من القماش على جانبي الناقة تمهيداً للتدريب على عملية الركوب فيما بعد.

وتمثل مرحلة الركوب آخر مراحل العسف حيث يتم تدريب الناقة على مختلف أنواع المشي لتصبح بعد هذه المرحلة ذَلولاً مهيَّأة للركوب والسباق، إذ تبدأ الإبل بالمشاركة في السباقات عندما تبلغ السنة الخامسة من عمرها، ويمكن أن تستمر إلى ست سنوات، وإن كانت بعض النوق الأصيلة تستطيع الاستمرار أكثر من ١٠ سنوات.

مراحل إعداد الإبل للسباق:

- الاختيار: وهو اختيار الهجن من حيث النوعية والأصالة والعمر.

- التضمير: وهو إعداد الهجن للسباق، وذلك بالتخلص من الشحم الزائد في الجسم، فتخضع لتغذية معيّنة ومحددة مع تدريب مستمر.
- التدريب: تخضع الهجن الأصيلة لعملية تدريب مستمر كي تأنس ميادين السباق، وتألف تجمع الناس حولها، وتكون عملية التدريب يومياً في موسم السباق، وعادة ما يكون في فصلي الشتاء والربيع.
- القلص: وهو محاذاتها ببَكْرة أو قَعود ليبدأ معها الانطلاق، ومن ثم ينحرف عنها، فتستمر هي بالانطلاق في السباق.

مصطلحات خاصة يستخدمها مدربو الإبل:



- التضمير: أي تدريب الهجن لدخولها ومشاركتها في السباق.
- التفحيم: وهو مرحلة من مراحل تدريب الإبل لإكسابها لياقة بدنية، ويكون ذلك قبل المشاركة بالسباق.
- التحفيز: وهو تهيئة الناقة لإلقاء ما في بطنها من الطعام للمشاركة في السباق.
- المَضحى: وهو طعام الصباح الذي يقدم للناقة، ويتألف من الشعير والتمر واللبن.
- المَعشى: وهو طعام العشاء، ويكون من الشعير والتمر إضافة إلى بعض الحبوب.
- السَّعوط: أي الطعام الدسم الذي يقدم للناقة المشاركة في السباق، ويشمل السمن والعسل والبيض.
- المَطى: وهو الشخص الذي يجهز الإبل لميدان السباق.

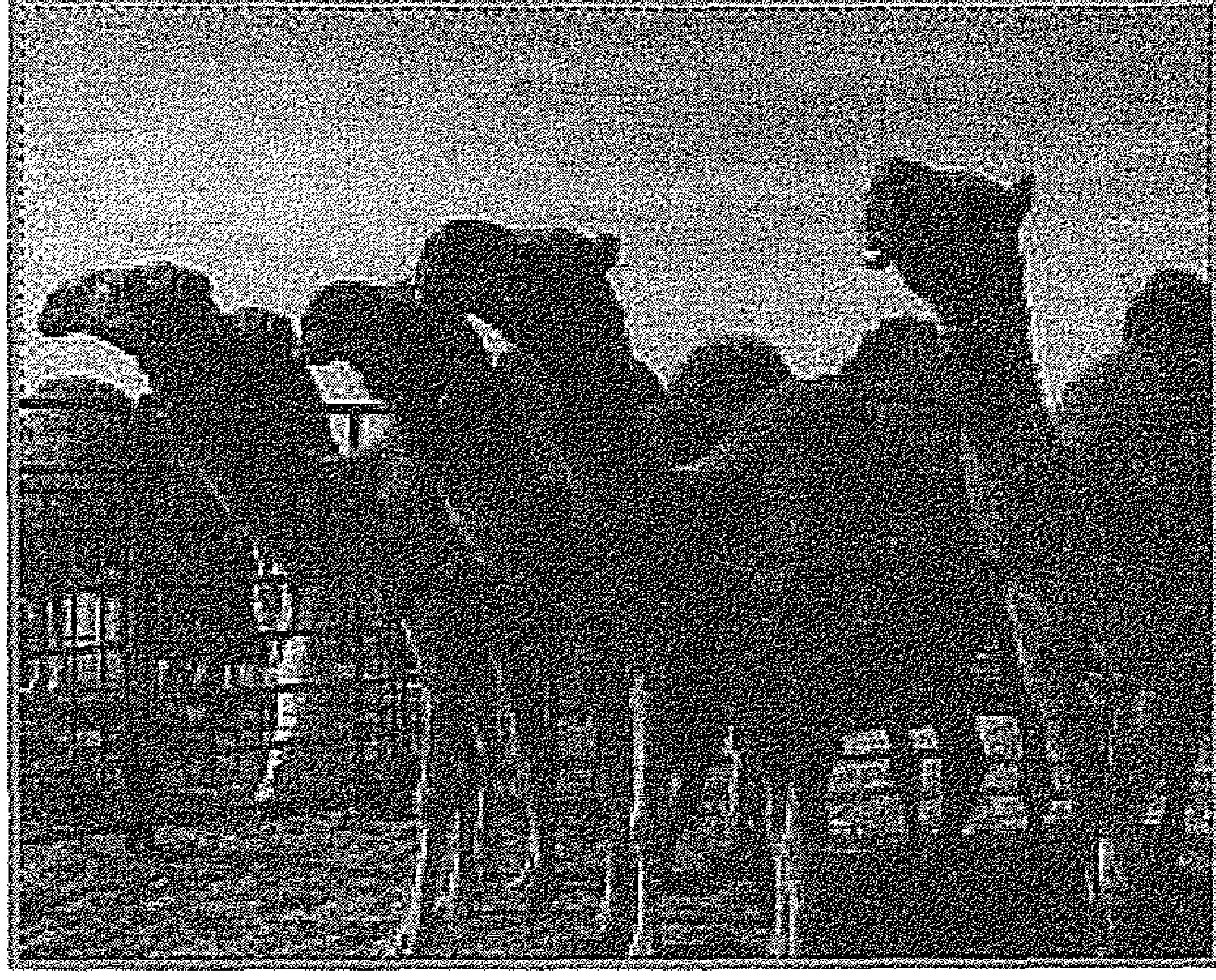
- الرَّكبي: وهو الشخص الذي يركب الناقة في أثناء السباق، ويكون خفيف الوزن.

ويهتم المضمّر بالتدريب والتغذية ومتابعة الحالة الصحية والنفسية لإبله والتأكد من قوتها وأنها غير سمينة، وهو لا يركبها قبيل دخول السباق، ويقوم بتسييرها في بداية التدريب مدة سبعة أيام مسافة عشرة كيلو مترات يومياً، ثم يزيد من هذه المسافة لتبلغ خمسة عشر كيلو متراً، ويزيد المسافة خمسة كيلو مترات أخرى إذا لحظ عدم تعبها.

التجهيزات الضرورية للإبل:

- الخِطام: الحبل الذي يُجعل في طرفه خنّاقة تربط في رقبة البعير، ثم تثنى على مخطمه.
- القرن: حبل يقرن فيه بعيران.
- العقال: الحبل الذي تشد به ركبة البعير.
- الهجار: الحبل الذي يشد به رسغ البعير.
- القيد: الحبل الذي تقيد به يدا البعير، ويترك ليرعى دون أن يبتعد.
- الرفاق: الحبل الذي يشد به عضو البعير، لئلا يسرع.
- الطِّوَل: الحبل الذي يشد به البعير، فيمسك صاحبه بطرفه الآخر، ويرسل البعير في المراعي.
- الشداد: الجزء الخشبي المكون من الأظلاف الخشبية والصلائب التي توضع أمام السنام.
- البطان: الحزام الذي يشد به الرحل أو الشداد إلى بطن البعير.
- الساحة: بساط صوفي يوضع فوق الشداد أو الرحل.
- المحوى: لفافة على شكل صرة توضع خلف السنام، وتتصل بالشداد، كي يجلس الراكب عليها.
- الخُرْج: وعاء أدوات المسافر.
- الجاعد: جلد خروف يوضع على الخرج لإراحة الراكب.

أعمار الهجن:



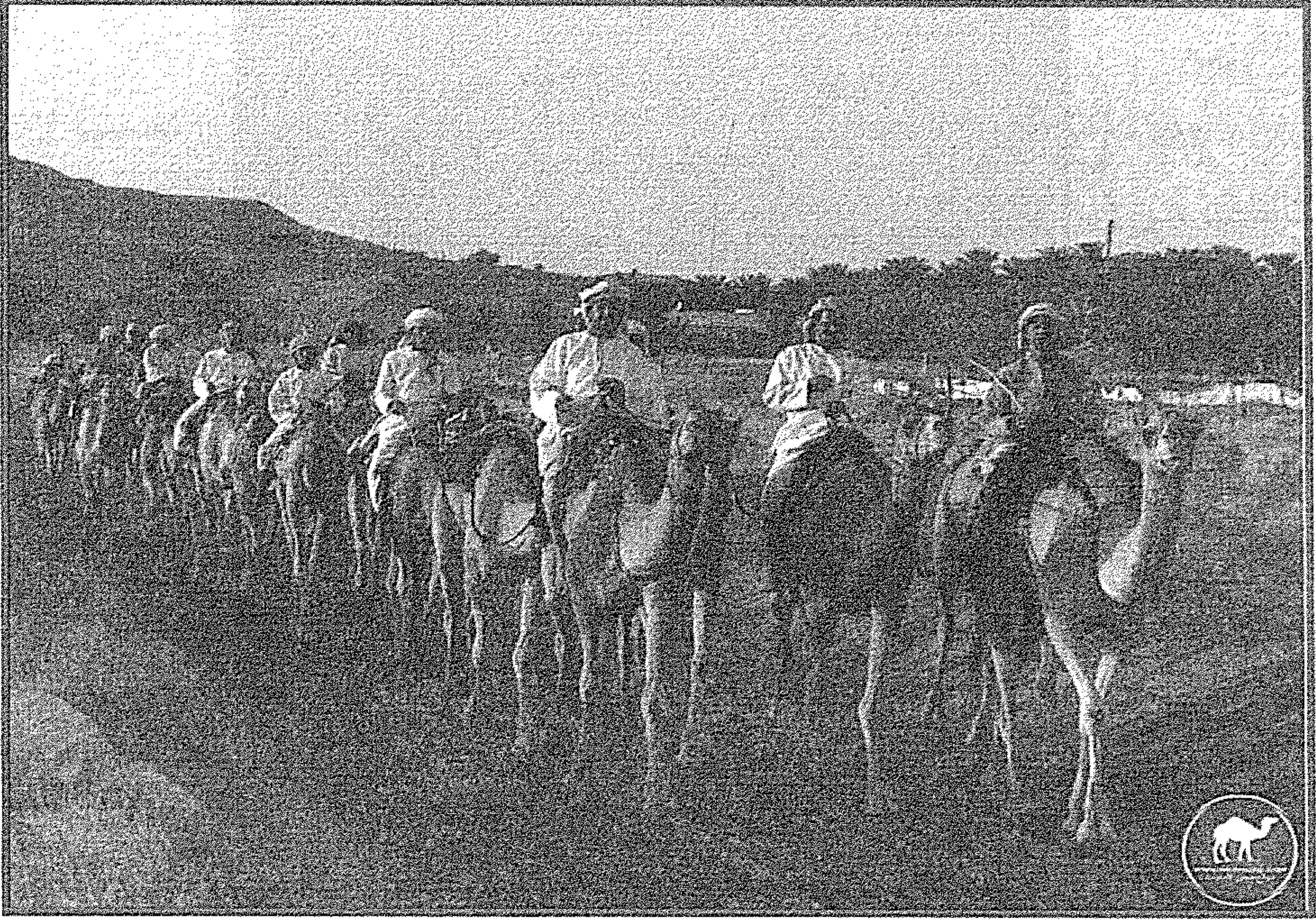
- الحُوار: عمره ستة أشهر، ويعتمد على لبن أمه.
- المخلول: عمره عام واحد، ويبدأ بشرب الماء وأكل بعض الطعام.
- المفرود: عمره عامان وأكثر، ويعتمد على نفسه كلياً بالطعام والشراب.
- العيه: تجاوز ثلاثة أعوام.
- الحقّ: بلغ الرابعة، وبدأ بحمل الأثقال.
- الجذع: بلغ الخامسة من العمر.
- الثني: بلغ السادسة، وبدّل الزوج الأول من القواطع.
- الرباع: بلغ السابعة، وبدّل الزوج الثاني من القواطع.
- السّديس: بلغ الثامنة، وبدّل الزوج الثالث من القواطع.

سرعة الهُجن:

تجري الهُجن بخمس سرعات، وكلما زادت المسافة قلّت السرعة إذ يدركها التعب، وقد تصل سرعتها في أثناء الكيلومتر الأول من السباق ٦٥كم/سا، ثم تتناقص تدريجياً.

والهَجين الذي يستطيع المحافظة على سرعته من ٣٠- ٤٠كم/سا يكون الفوز من نصيبه.

مراحل جري الهُجن:



تتم عملية جري الهجن على خمس مراحل هي على التوالي:

- الركض أو الربعان: وتجري الهجن هنا بأقصى سرعتها، وترفع يديها ورجليها معاً عن الأرض وكأنها تقفز.
- الدَّلِي: تكون السرعة هنا أقل من الجري أو الربعان بقليل، وتستطيع الهجن بوساطتها أن تجري مسافة أطول من سرعة الركض، وفي هذه المرحلة يمد الهجين يده على طولها والرجل أيضاً على طولها، وتكونان متخالفتين.
- الصَّطِيف أو الدرهام: تكون سرعة الهجين هنا أقل من المرحلة الثانية، يرتاح خلالها الهجين، ويستطيع الجري إلى مسافة أطول من السابقة.
- الخَبَب: تكون السرعة هنا أقل من السابقات، وتختلف المسافة التي يمكن للهجين أن يقطعها حسب قدرته.
- التهدئة: سرعة هذه المرحلة هي سرعة المشي، وهي أدنى سرعة للهجين، وباستطاعته أن يواصل السير بها طوال اليوم ومسافات طويلة.

ميادين السباق:

تختلف مسافات السباق من بلد إلى آخر، ومن عمر إلى آخر.

وأهم ميادين السباق في دولة قطر اسمه الأبرقة، وطوله ١٦كم، وبعده وأحدث منه الشحاميه، وتقام عليه سباقات لمسافات ٦- ٨- ١٠كم، وهناك ميادين مثيلة في كل أنحاء الجزيرة، وكلها تعتمد المسافات المذكورة للسباقات.

ثم انتشرت هذه الرياضة في أوروبا، ولاسيما في ألمانيا، ووصلت إلى أستراليا واليابان، وهناك محاولات جادة لجعل سباقات الهجن رياضة أولمبية.

المسرّح والمضمّر والركبي:

- المسرّح: هو الشخص الذي يشرف على تسريح الناقة في المسراح.
- المضمّر: هو المربي الذي يتولى تدريب الناقة حتى تتخلص من شحومها ثم تدريبها على الركض داخل ميدان السباق وخارجه، ويتولى إطعامها الذي يتوقف عليه نشاطها وحيويتها وقدرتها على الجري، والمضمّر هو الذي يشرف على ركوب الركبي على الناقة في السباق.
- الركبي: هو الطفل الذي يقود الناقة في السباق، وينفذ تعليمات المدرب، ويتم اختياره بعناية فائقة في ضوء خفة وزنه، ويستخدم في أثناء السباق سوط وعنان، ويتم توجيه الركبي في أثناء التدريب أو السباق بأجهزة اللاسلكي.

وقد اعتمد مؤخراً الركبي الآلي (الروبوت) بدلاً من الطفل، وذلك حفاظاً على إنسانية الأطفال الذين يجلبون من دول بعيدة لهذه المهنة، فيعانونها لصعوبتها، ويمكن توجيه هذا "الروبوت" لاسلكياً أيضاً[1].

الهجوم : offense

الفريق الذي تكون الكرة بحوزته.

(١) مروان عرفات، الموسوعة العربية. وكذلك:
- إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي، سباقات الهجن- الإمارات (الاتحاد الإماراتي للفروسية، دبي ٢٠٠٧).
- غالي الزايدي، سباقات الهجن العربية الأصيلة (الاتحاد الكويتي للفروسية، الكويت ٢٠٠٦).

الهجوم الخاطف : fast break

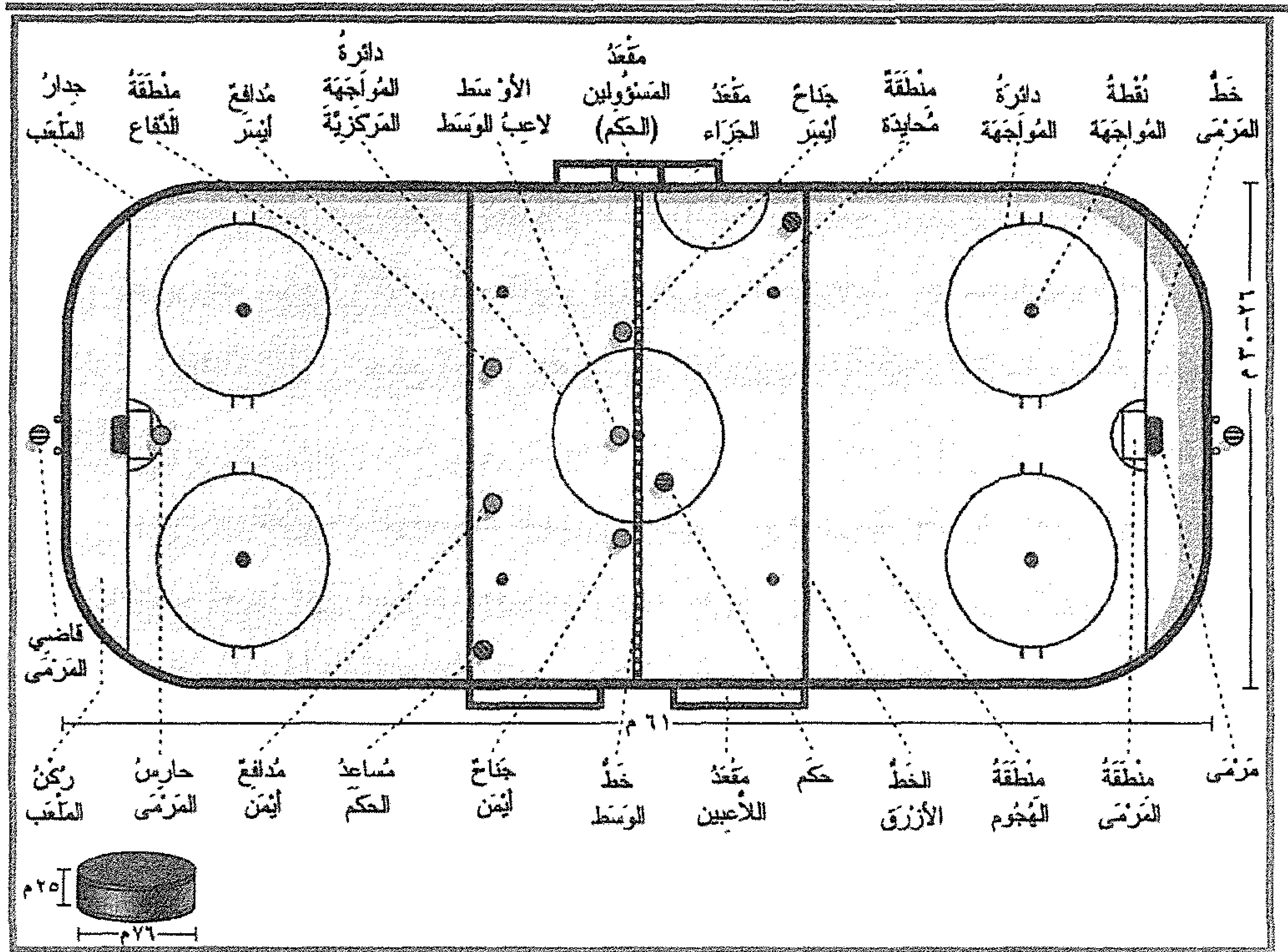
ويسمى أيضاً هجوم الركض والتصويب، يقوم اللاعب خلال الهجمة المرتدة بإرسال الكرة مباشرة عبر تمريرة نافذة إلى وسط الملعب ليتلقاها زملاؤه، حيث يتمكن أولئك اللاعبون من الركض تجاه سلتهم وتصويب الكرة قبل وصول العدد الكاف من الخصوم واللحاق بهم لإيقافهم.

الهدف الميداني : field goal

يحدث عند دخول الكرة للسلة خلال اللعب، ويحتسب بنقطتين، أو ثلاث نقاط في حالة رمي اللاعب للكرة من خارج خط الثلاث نقاط.

هوكي الجليد : Ice Hockey

نشأت لعبة هوكي الجليد Ice Hockey الحديثة في مدينة مونتريال بكندا، فقد أقيمت أول مباراة منظمة ضمن الصالات فيها بتاريخ ٣/ آذار/مارس ١٨٧٥، وفي عام ١٨٧٧ قام جيمس كرايتون James Creighton وهنري جوزيف Henry Joseph وريتشارد سميث Richard F. Smith و و.ف. روبرتسون W.F.Robertson و و.ل. موراي W.L.Murray الذين كانوا طلاباً في جامعة ماك جيل McGill University بوضع سبع قواعد لهوكي الجليد، وأنشأوا أول نادٍ لهذه اللعبة وهو "نادي جامعة ماك جيل للهوكي" وكان ذلك عام ١٨٨٠، وأصبحت هذه اللعبة ذات شعبية كبيرة جداً حتى غدت جزءاً من كرنفال مونتريال الشتوي السنوي وذلك أول مرّة في عام ١٨٨٣، وفي عام ١٨٨٥ قام أ.ب.لو A.P.Low بإدخال اللعبة إلى أوتاوا Ottawa، وفي العام نفسه تم تشكيل "نادي جامعة أوكسفورد" Oxford للهوكي ليلعب أول مباراة جامعية ضد الخصم التقليدي "نادي جامعة كمبريدج" Cambridge، وذلك في سانت موريتز St. Moritz في سويسرا، وقد ربح فيها فريق أوكسفورد (٦- ٠).



مخطط ملعب هوكي الجليد

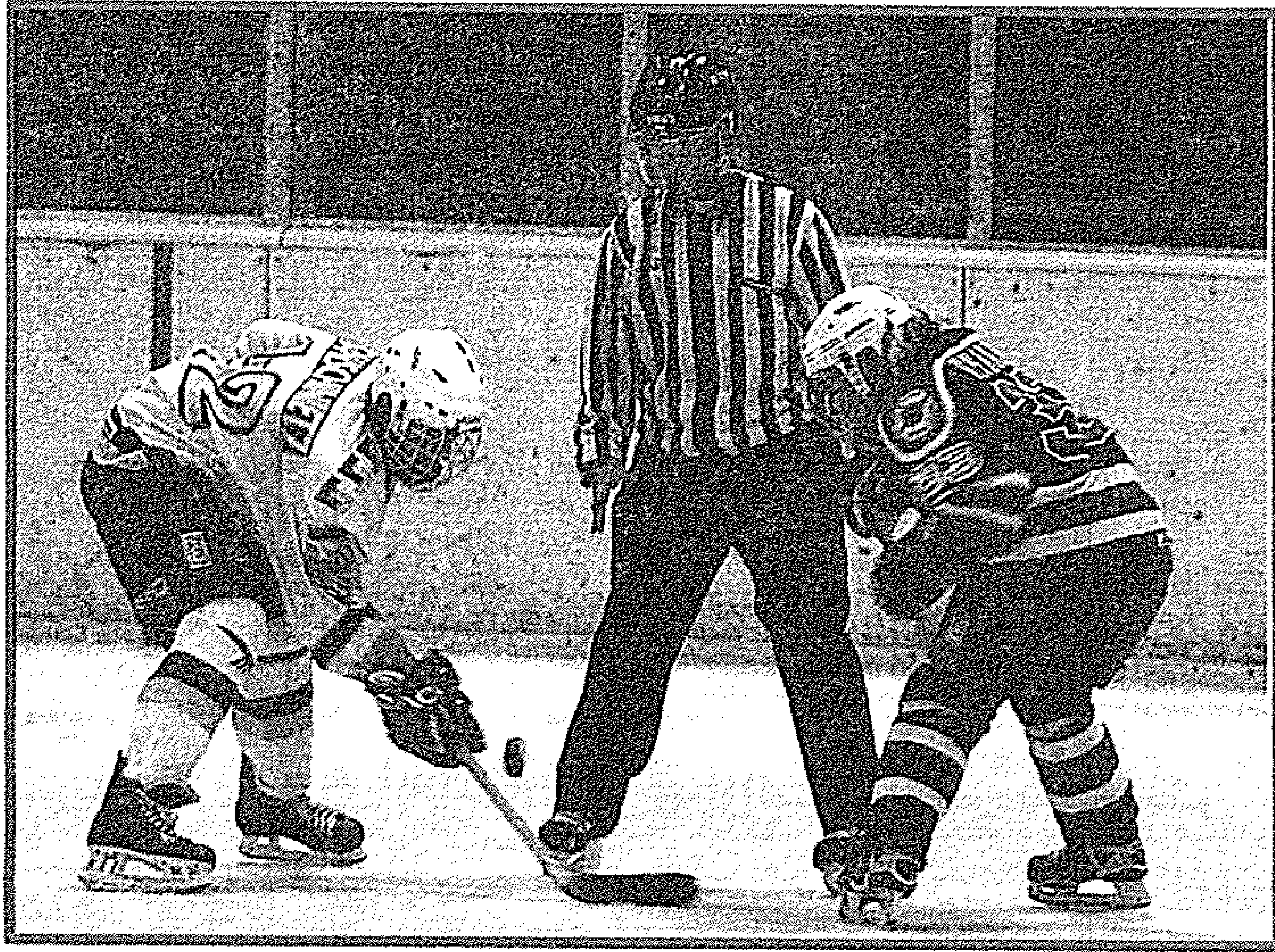
في عام ١٨٨٨ قام الجنرال اللورد ستانلي Lord Stanley من بريستون Preston الحاكم الجديد لكندا بحضور الكرنفال، وأعجب بشدة بجمهور المباريات، ورأى أنه يجب تقديم كأس بطولة للفريق الأفضل، وقد منحت كأس ستانلي Stanley Cup أول مرّة عام ١٨٩٣ لفريق الهواة البطل في كندا، وكان يومها هو مونتريال AAA Montreal AAA، ومازالت الكأس تقدم حتى اليوم للفريق البطل في الدوري الوطني للهوكي National Hockey League (NHL).

انتشرت المئات من أندية الهوكي في مونتريال وحدها، وأقيمت البطولات على امتداد كندا، ولخطورة اللعبة على أقدام اللاعبين استخدمت واقيات شبيهة بتلك المستعملة في لعبة الكريكيت[1] لحماية اللاعبين وحراس المرمى خاصة،

(١) قوانين الهوكي لعامي ٢٠٠٧- ٢٠٠٨ (منشورات الاتحاد الدولي لهوكي الجليد، زوريخ ٢٠٠٦).

وكان أول من استخدم ذلك لاعبو مدينة وينيبغ Winnipeg في كندا عام ١٨٩٣، وفي العام نفسه بدأت مباريات الهوكي في الولايات المتحدة الأمريكية في جامعة ييل Yale وجامعة جونز هوبكنز Johns Hopkins، فأنشئ دوري الهوكي للهواة في مدينة نيويورك عام ١٨٩٦، ثم ظهر أول فريق محترف- واسمه بورتاج ليكرز Portage Lakers- عام ١٩٠٣ في مدينة هاوتون Houghton في ولاية ميتشيغن Michigan.

وكان للأبناء الخمسة للورد ستانلي الفضل في انتشار هذه الرياضة في أوروبا عندما لعبوا أول مباراة، وهزموا فيها "فريق البلاط الملكي" (الذي ضم كلاً من إدوارد السابع Edward VII وجورج الخامس George V) في قصر باكنغهام Buckingham Palace عام ١٨٨٥، وفي عام ١٩٠٣ أنشئ في بريطانيا دوري مكون من خمس فرق.



تنافس على القرص والحكم يراقب

وفي عام ١٩٠٨ أنشئ الاتحاد الدولي لهوكي الجليد الذي دعي أولاً Fédération Internationale de Hockey sur Glace، ثم عرف بعد ذلك حتى اليوم باسم International Ice Hockey Federation (IIHF) وفي عام ١٩١٠ أقيمت أول بطولة أوروبية، وفاز فيها الفريق البريطاني.

تطور اللعبة:

تطورت اللعبة، وزاد انتشارها خاصة في أمريكا الشمالية حيث ظهر الاتحاد الوطني للهوكي National Hockey Association عام ١٩١٠، وأخذ ينظم دورياً للفرق، وفي عام ١٩١٤ ظهر دوري الساحل الباسيفيكي Pacific Coast League، وبدأ التنافس بين الدوريين على كأس ستانلي، ثم أُسس الدوري الوطني للهوكي National Hockey League (NHL) عام ١٩١٧ وضم أربع فرق كندية.

ومع تطور اللعبة في كندا أقيم كأس آلان Allan Cup للهواة بدلاً من كأس ستانلي، مما أدى إلى نشوء هيئة لإدارة ألعاب الهواة، وهي الاتحاد الكندي للهوكي Canadian Hockey Association، ثم بدأ تطور اللعبة في بريطانيا بسرعة ولاسيّما بين الحربين العالميتين، وزاد الاهتمام بإقامة حلبات للتزلج، ونجحت بريطانيا بالفوز ببطولة الألعاب الأولمبية الشتوية المقامة في غارميش Garmisch في ألمانيا عام ١٩٣٦.



حارس المرمى وتجهيزات الوقاية ولاسيما وقاية الوجه

أصبحت اللعبة رياضة أولمبية في الألعاب الشتوية عام ١٩٢٤، وفازت كندا بست من البطولات السبع الأولى، وحصلت الولايات المتحدة على أولى ذهبياتها عام ١٩٦٠، وفاز الاتحاد السوفييتي بجميع الميداليات الذهبية عدا اثنتين منذ عام ١٩٥٦ حتى ١٩٨٨، وفاز مرّة أخرى عام ١٩٩٢ باسم الفريق الموحد، وكان الاتحاد السوفييتي يصب اهتمامه على الفريق الوطني على خلاف الولايات المتحدة والدول

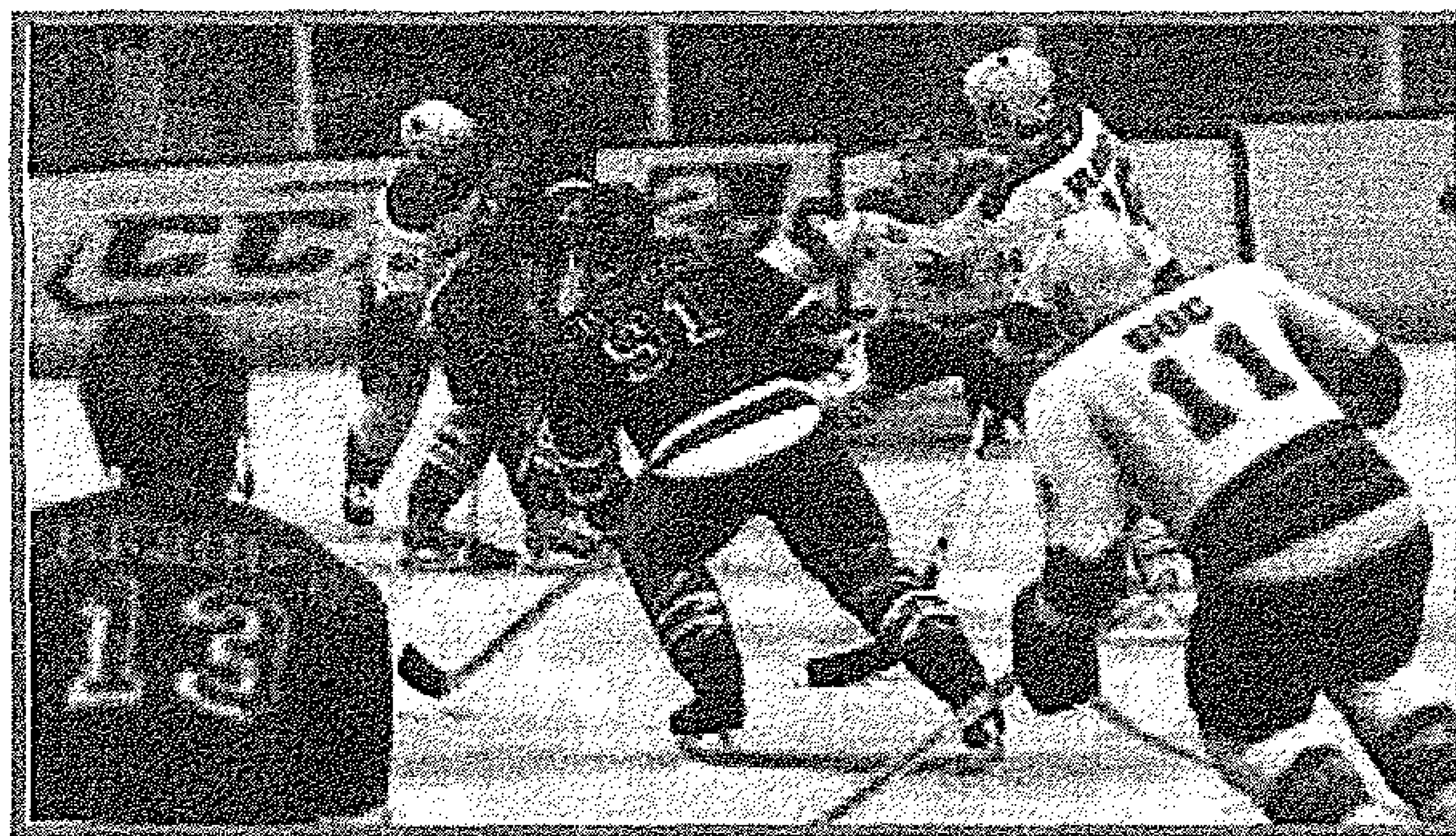
الأوربية التي تهتم بدوري المحترفين، وعلى الرغم من ذلك فاز الفريق الوطني الأمريكي المكون من الهواة ببطولة أولمبياد سولت ليك عام ١٩٨٠، مما زاد من شعبية هذه اللعبة إلى درجة كبيرة في الولايات المتحدة الأمريكية، أما فيما يخصّ هوكي السيدات فقد شهد سيطرة مطلقة للاتحاد السوفييتي سابقاً (روسيا حالياً) وكندا، وكان نهائي أولمبياد ٢٠٠٦ الشتوي أول نهائي لا يضم أياً من هذين الفريقين أو كليهما معاً.

المباراة:

يتألف الفريق مع الاحتياطيين من ٢٣ لاعباً منهم حارسا المرمى، أما في دوري الهوكي في شمالي أمريكا فعدد اللاعبين ١٨ فقط أو أقل.

وتلعب المباراة في حلبة الهوكي hockey rink التي يبلغ طولها ٦١م وعرضها ٣٠م، ويتألف كل فريق من خمسة لاعبين وحارس مرمى، هدف اللعبة هو تسجيل أهداف عن طريق تسديد القرص puck المصنوع من المطاط المعالج لتصليبه vulcanized rubber إلى شبكة الخصم، ويتحكم اللاعب بالقرص بوساطة العصا stick، ويمكن للاعب تغيير مسار القرص بأي جزء من جسمه وذلك ضمن قيود معيّنة، يمكن للاعب إمالة قدمه لتوجيه القرص نحو الشبكة لكن لا يمكن أن يقوم بركل القرص، ولا يسمح للاعب بتوجيه القرص إلى الشبكة بيديه على نحو متعمد، ويسمح بالتبديل في أي وقت من المباراة، ويحاط الملعب بألواح للحفاظ على القرص داخل الملعب.

مدة اللعب:



تتألف المباراة من ثلاثة أشواط، كل منها عشرون دقيقة، ويتم إيقاف الساعة عندما لا يكون اللعب جارياً، ووفقاً لقانون الاتحاد الدولي يتم تغيير المرمى بعد الشوط الأول والثاني ثم بعد عشر دقائق من الشوط الثالث، ويبلغ عرض المرمى ١,٨٢م وارتفاعه ١.٢٠م.

هناك طرق عدة لكسر التعادل:

١- التمديد عشرين دقيقة واللعب حتى تسجيل الهدف القاتل sudden death.

٢- في دوري NHL يتم التمديد ٥ دقائق مع إنقاص اللاعبين واحداً من كل فريق لفتح اللعب، وفي حال استمرار التعادل يأخذ كل فريق نقطة، وفي حال فوز أحد الفريقين ينال نقطتين، والخاسر لا يزال ينال نقطة إلا إذا قرر اللعب دون حارس مرمى، وزجّ بلاعب مهاجم بدلاً منه، فعندها وفي حال خسارته empty net goal لا ينال أي نقطة.

٣- يمكن كسر التعادل في حال استمراره بعد التمديد بتسديدات الجزاء الترجيحية penalty shootout بمقدار ثلاث تسديدات لكل فريق، وفي حال استمرار التعادل تسديدة لكل فريق.

الحكّام:

يقود المباراة حكم أو حكمان للساحة، ومثلهما للخطوط ولضبط التسلل.

هوكي الجليد للنساء:

أهم اتحاد لهوكي النساء هو الدوري الوطني لهوكي النساء NWHL، والفرق الأساسي بين رياضة الرجال والنساء هو عدم السماح باستخدام الاصطدام بالجسم الذي يعدّ غير قانوني في الأخيرة، وهناك أمثلة على مشاركة النساء في دوريات الرجال ولاسيما في حراسة المرمى.

البطولات الدولية:

تقام بطولة العالم للهوكي على الجليد سنوياً، وهي ذات أهمية للأوروبيين أكثر من دول أمريكا الشمالية لأنها تتزامن مع نهائيات كأس ستانلي، ومع

احتراف العديد من لاعبي أوروبا في دوري NHL فإن كأس العالم فقدت مكانتها بوصفها أهم بطولة لهوكي الجليد.

المعدّات:



إن طبيعة الأرض الجليدية القاسية وقرص اللعب الذي تصل سرعته لـ ١٦٠ كم/سا ومناورات اللعب التي قد تتضمن الاصطدام بالخصوم، كل هذا يعرض اللاعبين لمخاطر كبيرة، لذا كان من الضروري توفير معدّات السلامة للاعبين مثل الخوذة helmet ، واقيات الأكتاف shoulder pads ، واقيات المرفق elbow pads ، واقيات الفم mouth guards ، الكفوف الواقية protective gloves ، واقيات القصبة shin guards ، وأحياناً واقيات الرقبة neck guards ، "الشورت" المبطن بشدة الذي يدعى breezers ، كما يرتدي الحارس قناعاً ومعدّات أكبر وأكثر تخصصاً لحمايته من الضربات والقرص الموجه إليه، وارتداء قناع الوجه تابع لقوانين كل اتحاد لعبة، فهو إما إلزامي وإما يتم الاكتفاء بنظارة واقية أو بلا أي قناع.

المزلاج skate: مصنوع من طبقة سميكة من الجلد أو النايلون لحماية القدم وأسفل الساق، وتكون نصلته مدورة في النهايتين عند اللاعبين لتسهيل المناورات، أما الحراس فتكون شفرات مزاليجهم قائمة أكثر منها مدورة لتوفير الثبات وسهولة التحرك الجانبي.

عصا اللعب stick: يبلغ طولها من ١٥٠- ٢٠٠سم تتألف من ذراع طويلة رفيعة صلبة مع بعض المرونة مع امتداد مسطح في إحدى نهايتيها يسمى النصلة يميل عن محور العصا بمقدار ١٣٥°، وهي جزء العصا الذي يستخدم لضرب القرص وتبلغ

عادة بين ٢٥,٤- ٣٨,١ سم، وتكون عادة منحنية باتجاه سير اللاعب للأمام، أما عصا حارس المرمى فتتميز بأنها ذات نصلة أعرض ومنحنية بشكل خفيف من الطرفين، وعموماً يمكن أن تتبدل مقاييس العصا لأنها تصنع بالتناسب مع حجم اللاعب[1].

هوكي العشب: Field Hockey

رياضة جماعية يمارسها فريقان على أرض ملعب مكسواً بالعشب ويحمل كل لاعب مضرب خاص مكون من عصا خشبية معقوفة عند أحد طرفيها والجزء المعقوف منها له وجهين وجه مسطح، والآخر نصف كروي.

وأما الكرة المستخدمة فهي شبيهة بكرة "الكريكيت" بيضاء لا يزيد وزنها عن ١٦١ غ ولا يزيد محيطها عن ٢٣,٥ سم.

مارس الإنسان القديم ألعاب العصي المعقوفة والكرات، وأظهرت النقوش الجدارية الفرعونية في الألف الرابع قبل الميلاد صوراً تنبئ عن ذلك، كما أظهرت صور في بلاد الإغريق عام ٥٠٠ق.م مثل هذه الألعاب في الوقت الذي عرفت فيه كل مناطق أوروبا في القرون الوسطى ألعاباً شبيهة بالهوكي، وأطلقت هذه التسمية أول مرّة عام ١٥٢٧.

بدأت لعبة الهوكي الحديثة Field Hockey في المدارس الشعبية في إنكلترا في مطلع القرن التاسع عشر، وأُسس أول نادٍ للهوكي في بلاكهيت Blackheath عام ١٨٤٩ في جنوب شرقي لندن، ونشأت قوانين اللعبة الجديدة من نسخة التعليمات التي وضعها أعضاء أندية ميدلسيكس كريكيتس Middlesex Crickets للألعاب الشتوية، ويعتقد أن نادي تيدينغتون Teddington للهوكي هو الذي أسّس لعبة الهوكي الحديثة المعروفة اليوم حيث حدد دائرة الضرب، وغيّر الكرة لتصبح كروية بعدما كانت مكعباً مطاطياً.

---

(١) وسيم عرفات، الموسوعة العربية.

- قوانين الهوكي لعامي ٢٠٠٧- ٢٠٠٨ (منشورات الاتحاد الدولي لهوكي الجليد، زوريخ ٢٠٠٦).
- (NHL Official Rules 2006-2007 (Montreal- Quebec- Canada 2005

تأسس الاتحاد الدولي للهوكي عام ١٨٨٦، ولعبت أول مباراة دولية عام ١٨٩٥ بين ايرلندا وويلز، وانتهت إلى فوز ايرلندا ٣/٠، وفي عام ١٨٨٥ وصلت رياضة الهوكي إلى الهند عن طريق الجنود البريطانيين، وأسّس أول نادٍ لهذه الرياضة في كلكتا عام ١٨٨٥، وفي عام ١٨٩٥ أحدثت بطولة كأس بيتون The Beighton Cup وبطولة آغا خان Aga Khan، وفي عام ١٩٠٠ ظهر القانون الدولي للعبة بشكله الحديث، وفي عام ١٩٠٨ أصبحت الهوكي لعبة أولمبية، واستمرت حتى عام ١٩٢٠، ثم ألغيت في دورة عام ١٩٢٤ مما أدى إلى نشوء الاتحاد الدولي لهوكي العشب Fédération Internationale de Hockey sur Gazon (FIH) عام ١٩٧٠، وذلك باتحاد سبعة اتحادات قارية بما فيها المستعمرات الأوروبية، وفي عام ١٩٢٨ عادت رياضة الهوكي إلى الألعاب الأولمبية، وأصبحت أكثر تنظيماً، وأحرزت الهند البطولة في هذه الدورة، وحافظت على بطولة الهوكي في الألعاب الأولمبية حتى عام ١٩٥٦ وبعدها في عامي ١٩٦٤ و١٩٨٠ في حين فازت الباكستان بالبطولة أعوام ١٩٦٠ و١٩٦٨ و١٩٨٤.

في مطلع السبعينات بُدئ باستخدام العشب الصناعي Artificial Turf في البطولات، وأدى ذلك إلى تغيير معظم مفاهيم لعبة الهوكي، فزادت سرعة اللعبة، وأدى ذلك إلى ظهور خطط وتقنيات وأدوات وقوانين جديدة لها.

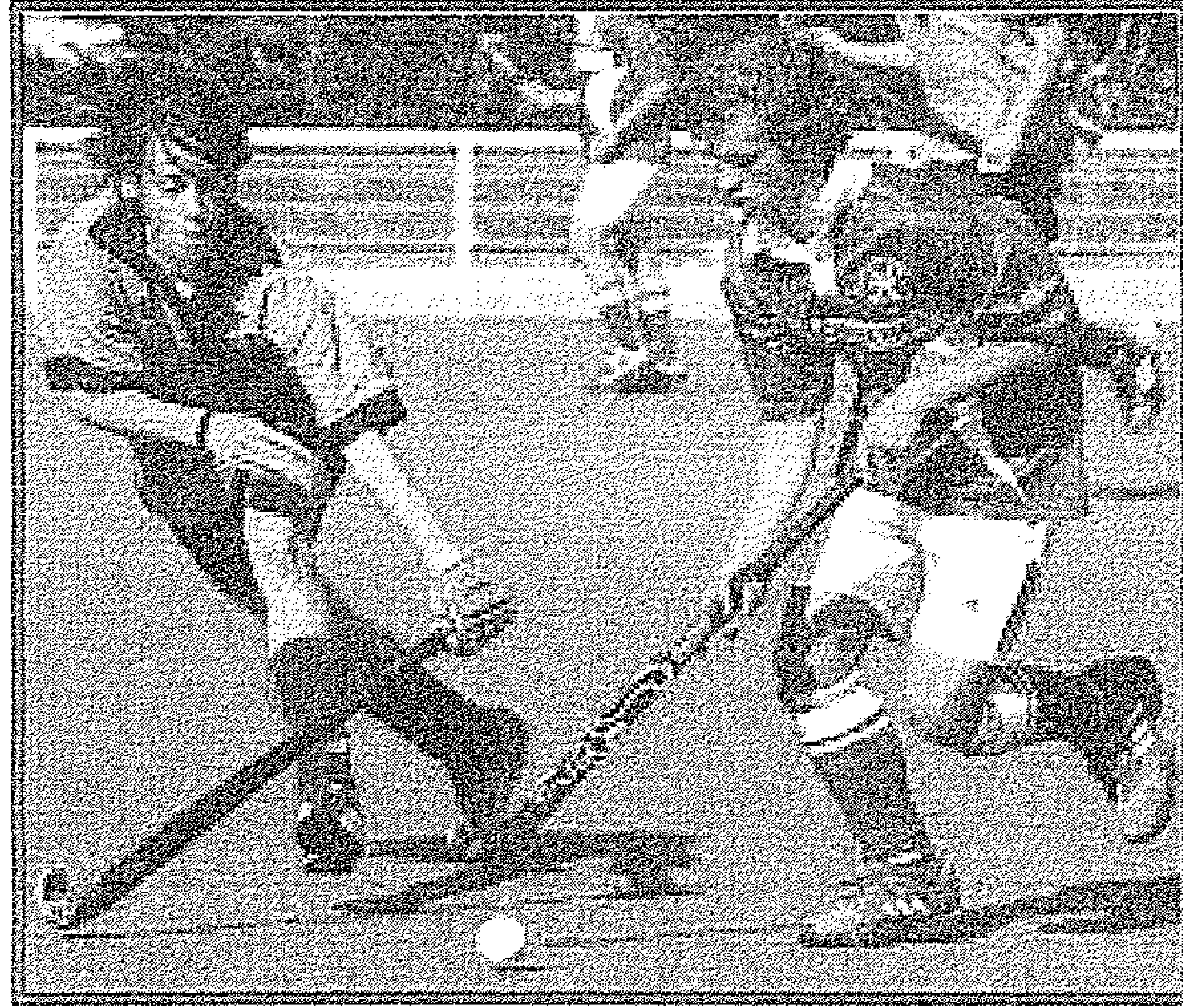
كما أدى هذا التغير إلى نهاية السيطرة الهندية والباكستانية على اللعبة، لأن غلاء الأرضيات الصناعية قياساً على العشبية الطبيعية حد من انتشار هذه الملاعب في هاتين الدولتين مقابل انتشار كبير وسريع لها في الدول الأوروبية الأغنى.

ومنذ عام ١٩٧٠ بدأت سيطرة كل من أستراليا وهولندا وألمانيا على البطولة الأولمبية لهذه الرياضة، ثم ظهرت بعد ذلك الأرضيات المعتمدة على المياه water based surfaces حيث سمحت بحركة أسهل وأسرع للكرة، فأصبحت هذه الملاعب الخيار الأول في البطولات الدولية.

أما فيما يخص السيدات فقد لعبن الهوكي أول مرّة في جامعات بريطانيا ومدارسها، وأُسّس أول ناد للسيدات عام ١٨٨٧، وهو نادي مولسي لهوكي السيدات Molesey Ladies Hockey Club.

وفي عام ١٨٩٤ تأسس الاتحاد الايرلندي لهوكي السيدات، وكان الأول من نوعه، وقد قوبل ذلك برفض الاتحاد الدولي له، بيد أن انتشار لعبة الهوكي في أوساط السيدات في كل العالم أدى إلى تأسيس الاتحاد الدولي لمنظمات الهوكي للسيدات(International Federation of Women's Hockey Associations (IFWHA عام ١٩٢٧ على الرغم من أن هذا الاتحاد لم يضم جميع القارات، إذ بقيت بعض القارات ترتبط باتحاد هوكي الرجال.

بدأ الاتحاد الدولي للسيدات (IFWHA) بعقد مؤتمر دوري مرّة كل ٣ سنوات، وكانت البطولات المرافقة للمؤتمر هي المنافسات الرسمية للاتحاد، ولم تكن تنافسية في بداياتها حتى عام ١٩٧٥.



التنافس على الكرة

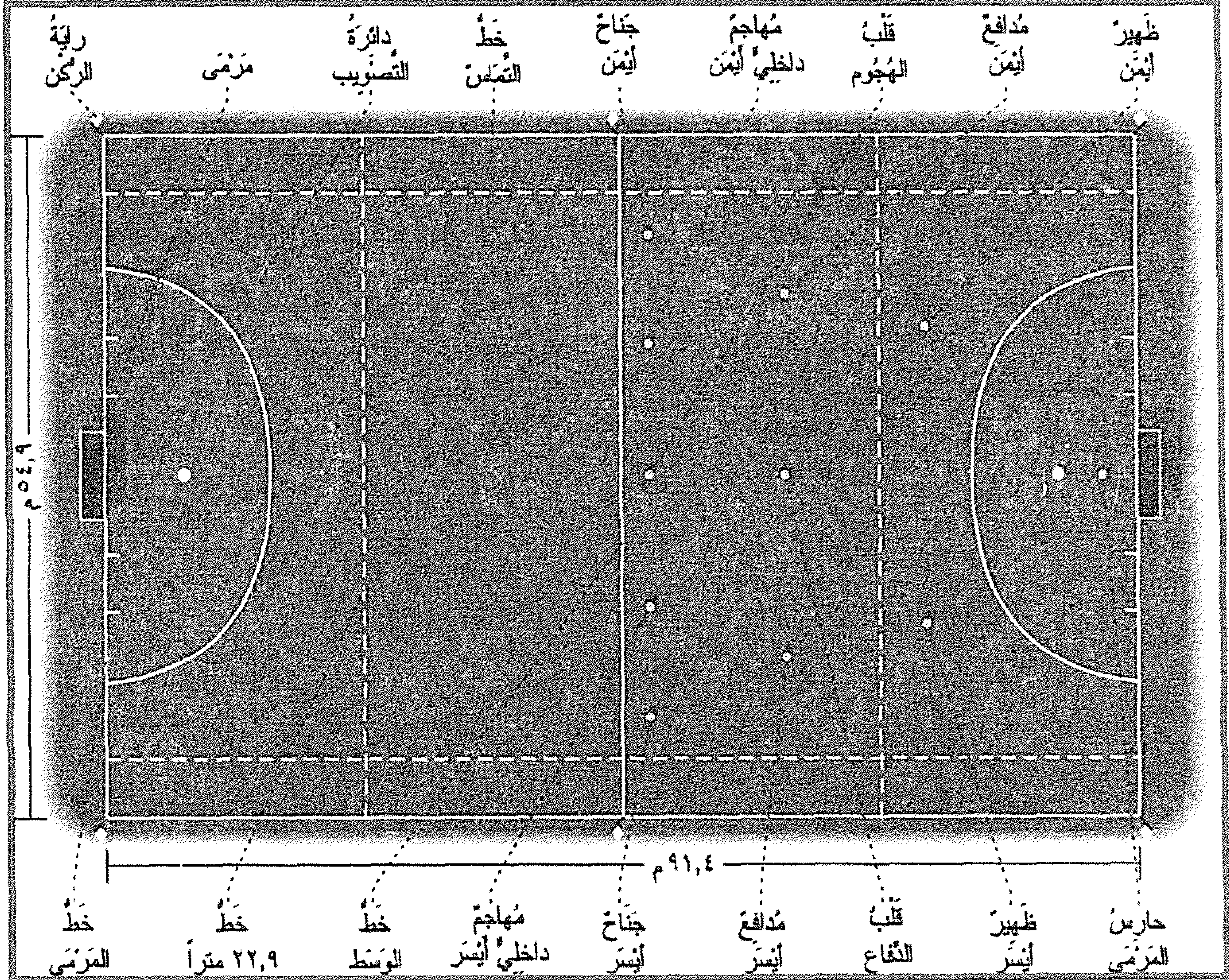
بلغ عدد الدول المنتسبة للاتحاد الدولي لهوكي العشب (FIH) في مطلع السبعينات ٢٢ دولة، وعدد الاتحادات المنتسبة للاتحاد الدولي للسيدات (IFWHA) 36 اتحاداً، وبدأ منذ ذلك الحين التفكير الجدي لتوحيد القانون وكتابته.

وفي عام ١٩٧٤ بدأ الاتحاد الدولي لهوكي العشب بطولاته التنافسية مرغماً كل المنتسبين إليه على القبول بمبدأ الهوكي التنافسي الذي طرحه (IFWHA) عام ١٩٧٣.

واشترك هوكي السيدات في الألعاب الأولمبية منذ عام ١٩٨٠، وسيطرت هولندا وألمانيا وأستراليا على تلك البطولات، وفي عام ١٩٨٢ اندمج الاتحادان في اتحاد واحد.

الملعب:

الملعب مستطيل الشكل، طوله ٩١،٤م، وعرضه ٥٥م، وفي كل من نهايتيه هدف بارتفاع ٢،١٤م وعرض ٣،٦٦م، وعلى بعد ١٤،٦٣م من كل مرمى هناك نصف دائرة تعرف باسم دائرة التسديد.



مخطط ملعب هوكي المشب

وعلى بعد ٤.٥٨م من كل نصف دائرة هناك خط منقط، وعلى بعد ٢٢،٩م من خطي النهاية هناك خطّان عرضيّان، إضافة إلى خطّ منتصف الملعب، وعلى بعد ٦.٠٤م من منتصف المرمى هناك نقطة الجزاء penalty spot.

قواعد اللعبة:

يتكون كل فريق من ١١ لاعباً في الملعب هم حارس مرمى، لاعبا دفاع وثلاثة لاعبي وسط وخمسة في الهجوم و٥ احتياطيين، ويسمح بتبديل اللاعبين طوال المباراة وبعدد مفتوح شريطة ألا يكون في أثناء ركلة الجزاء من المنطقة الركنية.

وليس هناك تشكيلة محددة للاعبين في الملعب سوى حارس المرمى، ومع هذا تلجأ الفرق لتنظيم نفسها بطريقة تشبه كرة القدم مدافعين ولاعبي وسط ومهاجمين، وعلى حارس المرمى ارتداء خوذة مناسبة مع قناع لكل الوجه، ويسمح له بارتداء واقيات للساقين وأحذية خاصة kickers وقفازات.



تجهيزات الوقاية لحارس المرمى

يسمح للاعب لعب الكرة بأي جزء من عصا اللعب عدا الجزء الخلفي المدور منها، فالجزء المسطح يكون دائماً للأمام، ويسمح للحارس قطع الكرة أو تغيير اتجاهها بأي جزء من جسمه وأن يصد الكرة بقدميه شريطة أن يبقى ممسكاً بالعصا.

تبلغ مدة المباراة ٧٠ دقيقة مقسومة إلى شوطين متساويين بينهما استراحة مدتها خمس دقائق، ويهدف كل فريق إلى إدخال الكرة في مرمى الخصم، ويمنح نقطة، ويفوز الفريق الذي يحصل على نقاط أكثر، وفي حال انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل يمدد الوقت شوطين إضافيين مدة كل منهما ٧ دقائق، وتعتمد هنا طريقة الهدف الذهبي إذ تنتهي المباراة عند دخول أي هدف، وفي حال استمرار التعادل يلجأ الفريقان إلى ضربات الترجيح.

معدّات اللعب:

- العصا: stick طولها ٩٠سم، تصنع من الخشب، وأصبحت تصنع اليوم من الزجاج الليفي Fiber glass والكيفلار kevlar وألياف الفحم carbon fiber، لها قبضة مدورة تتسطح من جانب واحد مع عقفة hook في نهايتها السفلية.
- الكرة ball: مصنوعة من مادة بلاستيكية قاسية مغطاة بفجوات على سطحها للتخفيف من انزلاقها على الماء.

- واقية الفم mouth guard.
- واقية القصبة shin guard.
- الخوذة helmet.
- واقيات الصدر chest guards.
- "شورتات" مبطنة padded shorts.
- واقيات يد heavily padded hand protectors.
- واقيات الساق leg guards.
- واقيات القدم foot protectors (kickers).

البطولات الرسمية:

أهم بطولتين للهوكي هما الألعاب الأولمبية وكأس العالم، وتقام كل منهما مرّة كل ٤ سنوات، إضافة إلى بطولة كأس الأبطال Champions Trophy Cup التي تقام سنوياً للمنتخبات الستة الأوائل عالمياً، إضافة إلى ألعاب الكُمونويلث.

الحكّام:

يقود المباراة حكمان umpires كل واحد في أحد نصفي الملعب، يساعدهما مؤقت ومسجل[1].

هيئة (طاقم) التحكيم: officials

الحكم الرئيس، الحكم الثاني والحكم الثالث الذي يدير المباراة ويقوم بإيقاف اللعب وبدءه وفرض الجزاءات للمخالفات والأخطاء (الفاولات).

---

(١) عمر الحريري، الموسوعة العربية.

- قوانين الهوكي لعامي ٢٠٠٧- ٢٠٠٨ (منشورات الاتحاد الدولي للهوكي، لوزان، سويسرا ٢٠٠٦).

حرف الواو

واحد وواحد أو واحد زائد واحد : and-1 or 1-plus-1١

في المباريات الجامعية، رمية حرة عبارة عن محاولة تصويب تعطى مقابل بعض المخالفات المرتكبة ضد الرامي، وتعطى له محاولة ثانية إذا نجح في تسجيل المحاولة الأولى.

وضع الارتكاز: post position

وضع اللاعب سواء في الارتكاز العالي أو المنخفض.

وضع التأهب : squaring up

عندما تكون أكتاف اللاعب مواجهة للسلة ويقوم بإطلاق الكرة لتسديد الرمية، ويعتبر هذا الوضع من أوضاع التسديد الجيدة في كرة السلة.

وضع التحزيز، أو المحزز: screen or screener

لاعب مهاجم يقف بين زميله وبين الخصم المدافع ليعطي لزميله فرصه تصويب الكرة.

وضع الثبات : established position

عندما يكون كلتا قدمي اللاعب المدافع مرتكزة بثبات على الأرضية قبل تخطي رأس اللاعب المهاجم وكتفيه له، ويسمى ركض اللاعب المهاجم نحو المدافع مهاجمة.

الوقت الإضافي : overtime or OT

الأشواط الإضافية التي تلعب عقب تعادل الفريقين في الوقت الرسمي.

الوقت الرسمي : regulation game

وهو ١٢ دقيقة لأشواط NBA الأربعة في كرة السلة، وشوطين من ٢٠ دقيقة في دوري الجامعات لكرة السلة، ويطلق أيضاً على المباراة التي تنتهي بدون أشواط إضافية.

وقت مستقطع : timeout

عندما يوقف الحكم اللعب مؤقتاً أو عندما يطلب الفريق إيقاف اللعب بسبب أحد اللاعبين أو لمناقشة إستراتيجية اللعب، وهنالك أوقات مستقطعة كاملة كالآتي: (١٠٠ أو ٦٠ ثانية في NBA، و١٢٠ ثانية في WNBA، و٧٥ أو ٦٠ ثانية في دوري الجامعات) وهنالك أوقات مستقطعة مدتها ٢٠ ثانية في NBA أو ٣٠ ثانية في دوري الجامعات.

حرف الياء

اليخوت (رياضة): yacht

أصل كلمة يخت yacht هولندي، وتكتب jacht وتعني قديماً الصيد، وكانت اليخوت الألمانية تتصف بالخفة والسرعة، وتستخدم في سلاح البحرية الألماني بهدف حماية المياه الإقليمية.

وقد استخدم ملك بريطانيا تشارلز الثاني Charles II أحد هذه المراكب للعودة من هولندا إلى بريطانيا عام ١٦٦٠، وأطلق عليه اسم "ماري" Mary، وكانت اليخوت تصنع حتى عام ١٩٥٠ من مادة الخشب، أما الكبيرة منها فكانت تصنع من المعدن، في حين تصنع اليوم من أنواع كثيرة من المواد أهمها الفيبر غلاس fiberglass، ومع هذا لازال الخشب الأكثر استخداماً في صناعة اليخوت التقليدية غالية الثمن التي يقتنيها الأغنياء هذه الأيام نوعاً من التقليد أو لإظهار الغنى.

وبعد الألمان بدأ الإنكليز بتصنيع اليخوت، إذ كان اليخت الهولندي- الذي قدم عليه تشارلز عام ١٦٦٠- البداية، ثم قام الملك تشارلز Charles وأخوه جيمس James ببناء يخت ثان عام ١٦٦٢، وذلك بهدف المراهنة على مائة جنيه في حال نجاحهما بقطع المسافة به بين غرينتش Greenwich وغرايفزند Gravesend والعودة، ثم أضحت اليخوت موضة للنبلاء والأثرياء.

وتختلف اليخوت بمواصفاتها من حيث الحجم والقوة والسرعة، وهي نوعان:

- الأول يخوت الأشرعة (الشراعية).
- الثاني يخوت المحركات الانفجارية.

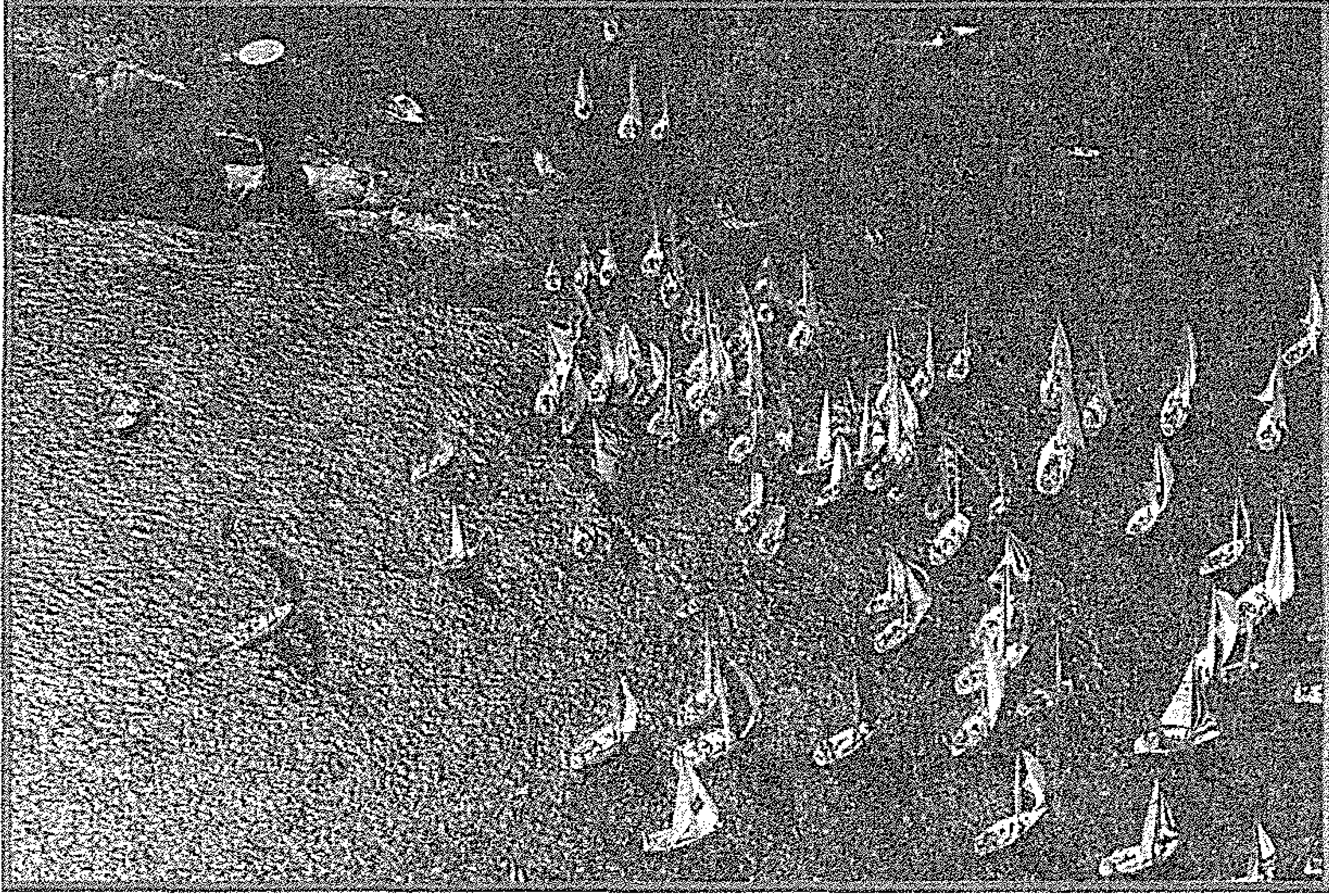
وهي تختلف عموماً عن المراكب العادية والبخارية بجمالها ورفاهيتها، لذا كانت حكراً على طبقة الأغنياء فقط، وتتنوع يخوت المحركات من حيث المواصفات، وهي أساساً سفن مدفوعة بمحركات احتراق بخارية، ومن ثم أصبحت محركات نفاثة فزادت سرعتها، وأصبحت تستخدم في السباقات، وهي تشبه قوارب الدفع المستخدمة في العمليات العسكرية، وتختلف اليخوت المدفوعة بالمحركات النفاثة باختلاف محركها، وهي ثلاثة أنواع وفقاً لطبيعة المحرك ومكان تركيبه وأسلوبه وعمله:

- النوع الأول يركب فيه المحرك من الداخل ويسمى powerplant.
- النوع الثاني يركب فيه المحرك من الخارج، ويكون على مؤخرة اليخت، ويكون مزوداً في هذه الحالة بناقل سرعة.
- النوع الثالث يركب فيه المحرك من الداخل والخارج، ويكون محرك الاحتراق الداخلي هنا مكوناً من مكثف للتبريد ومروحة دفع خارجية.

وكانت المحركات النفاثة قد أضيفت إلى المحركات البخارية أول مرّة في بداية القرن الثامن عشر في مدينة برمنغهام Birmingham بوساطة المهندس جيمس واط James Watt، لكن المحركات التي تعمل بالوقود لم تعرف إلا في أوائل القرن التاسع عشر حينما لاحظ فريدريك وليم إمكانية دمج ميزات النوعين من المحركات بغية الوصول إلى أول زورق سريع في بريطانيا وفي أكسفورد تحديداً حيث كانت الولادة الأولى لأول قارب سرعة من هذا النوع.

وليخوت السرعة مواصفات وأشكال خاصة، فشكلها المجوف يوفر لليخت وسادة هوائية تحت القارب مما يجعله يلامس الماء فقط لبضعة سنتمترات في أثناء انطلاقه، ويقلل من مقاومة الماء، ويزيد من سرعته، ويبلغ طول اليخت ستة أمتار، وعرضه مترين، ويبلغ وزن يخت السرعة ٣٩٠كغم إضافة إلى وزن المحرك الذي يصل إلى ١٨٠كغم.

سباقات اليخوت:



يخوت تدور حول جزيرة في أحد سباقات اليخوت

بدأت سباقات اليخوت في أواسط القرن الثامن عشر على نهر التايمز Thames في لندن، وكان للدوق تامبرلاند الفضل في إطلاق هذه السباقات وتنظيمها، وكان ذلك عام ١٧٧٥، وعندما تسلّم جورج الخامس الحكم عام ١٨٢٠ زاد الاهتمام بسباقات اليخوت، وأصبحت تدعى "سباقات الإبحار الملكي"، وأسس "نادي يخوت نهر التمز"، ثم أصبح اسمه عام ١٨٣٠ "نادي اليخوت الملكي"، وطلب جورج الخامس من كل أعضاء النادي امتلاك يخوت يكون وزنها على الأقل ٢٠ طناً، وكانت الرهانات على السباقات مزدهرة.

ويعدّ الألمان في شمالي أمريكا أول من قام بصناعة اليخوت هناك، وكان ذلك في نيويورك في القرن السابع عشر، وأسس أول ناد لليخوت في أمريكا في مدينة نيويورك عام ١٨٤٤، وفي عام ١٨٩٣ تم تأسيس "نادي ديترويت"، لكن السيطرة الإنكليزية على رياضة اليخوت كانت الأكثر وضوحاً، وكان الإبحار في البداية بغاية المتعة قبل أن يصبح سباقاً أو مسابقة.

وعندما صار الإبحار رياضة تنافسية بدأ بأنواع مختلفة من اليخوت بحيث تقام معظم هذه السباقات حول علامات طافية في المياه القريبة من السواحل، في حين

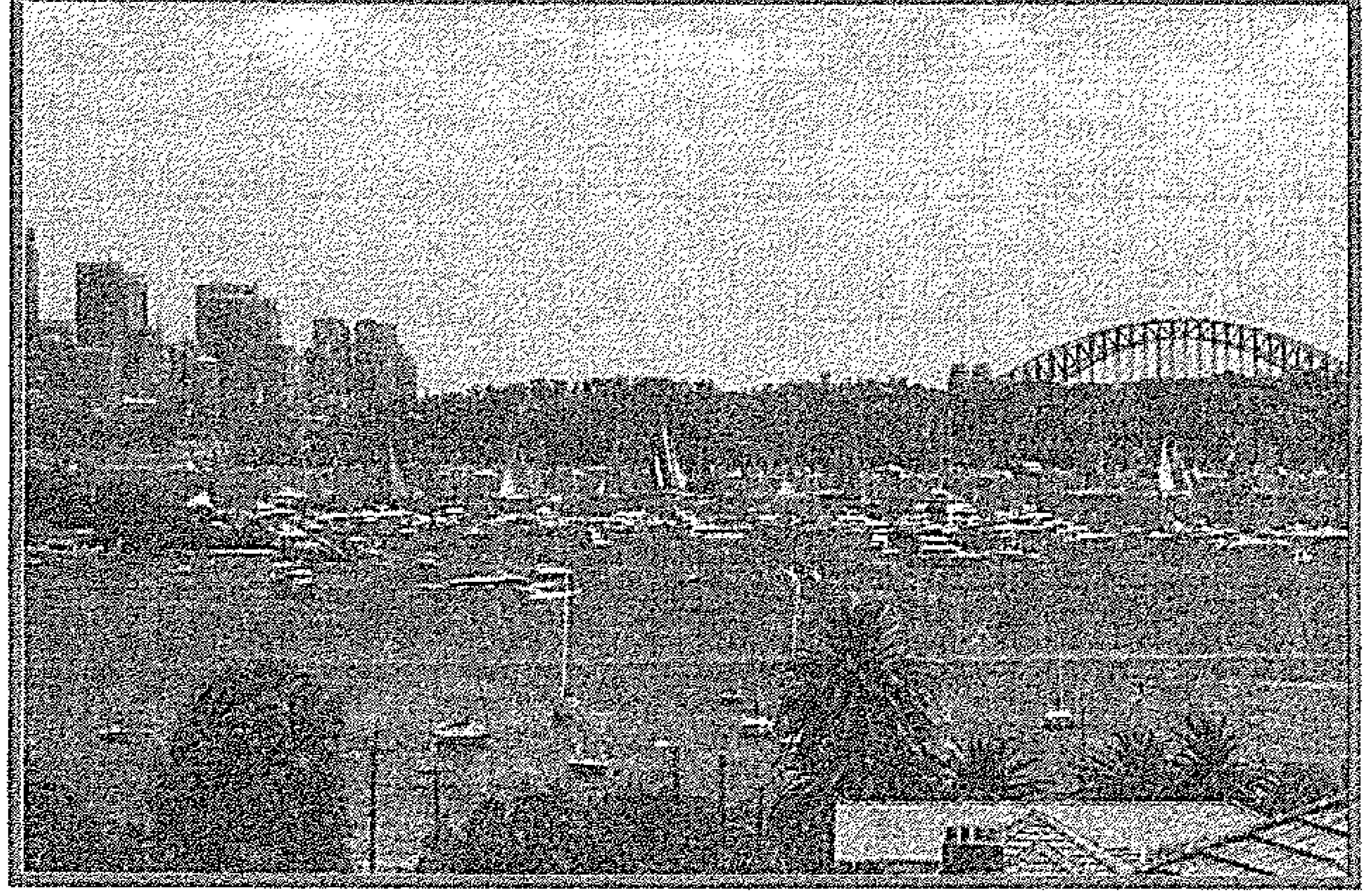
يقام بعضها الآخر لمسافات طويلة بعيداً عن الشواطئ، وبعضها يقام في المحيطات، وعليه يمكن تصنيف أبرز أنواع سباقات اليخوت في ثلاثة أنواع هي:

١- سباقات المرافئ والعوامات، وتقام في المياه الإقليمية قرب السواحل، وهي سباقات قصيرة المسافات على الغالب، ويراوح وقتها من دقائق إلى ساعات وفقاً لنوع السباق، وتكون المراكب هنا صغيرة الحجم نسبياً، ويتكون السباق من مجموعة أشواط، ويفوز في نهايته القارب ذو الأداء الأفضل بمجمل الأشواط، وأشهر هذه الأنواع من السباقات هو "سباق كأس أمريكا" America's Cup، وهذا النوع من السباقات ينتشر في كل أنحاء العالم، ومن أهمها "سباقات برمودا"، وهي سلسلة من السباقات السنوية، وتتألف من دورات عدة في حلبة مثلثية الشكل محددة بعدد من العوامات، وقد يكون السباق للفّة واحدة أو لعدّة لفّات أو وفقاً لزمن محدد تحتسب في آخره المسافات المقطوعة لكل يخت.

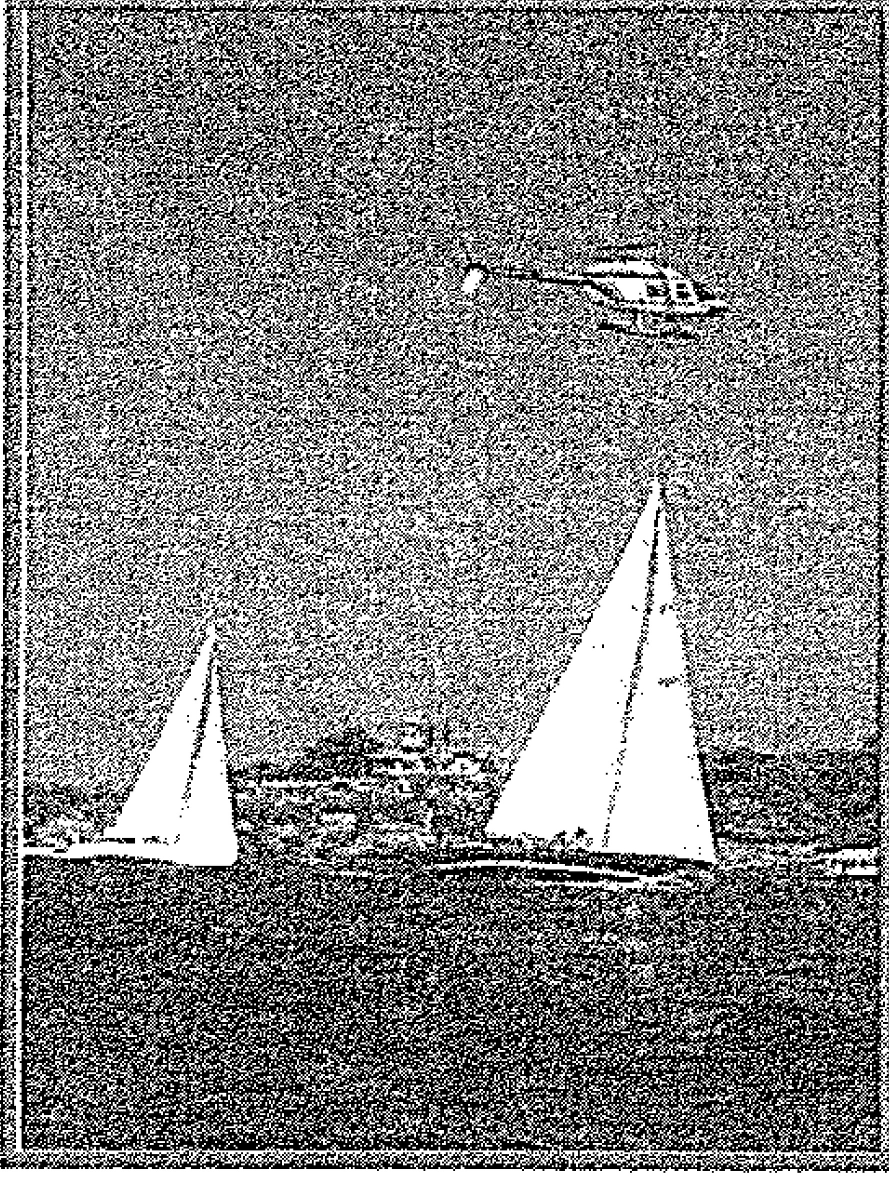
٢- سباقات اليخوت في البحار البعيدة عن الشاطئ، وتقام في المناطق البعيدة في المحيطات، وتستمر أياماً عدة، وبعضها يكون للدوران حول العالم، وأشهر هذه الأنواع من السباقات "سباق عابر المحيط الهادئ" Pacific Yacht Race، وكان أول سباق من هذا النوع هو سباق "عبر الأطلسي"، وقام به وليم ألبرت William Albert عام ١٨٩١، أما أول سباق من هذا النوع فقد أقيم بإشراف الاتحاد الدولي لليخوت، وكان ذلك عام ١٩٦٠.

٣- سباقات القوارب السريعة، وتتم عبر المحيطات، وتعدّ من أشهر سباقات قوارب السرعة وأكبرها، ويتم فيها احتساب النقاط لكل مرحلة على حدة، ويفوز من يحرز نقاطاً أكثر، ويُستخدم في هذا النوع من السباقات محركات هي الأقوى بين كل محركات السباقات الأخرى مما يجعلها سباقات خاصة بالنخبة من البحارة، على الرغم من وجود رعاة وممولين للفرق في هذه السباقات، فإن هذه الرياضة لا تزال نخبوية لذوي الإمكانات المالية العالية، وهي تجمع بين التمويل الشخصي وتمويل الشركات.

وهناك سباقات أخرى مهمة أبرزها:



لقطة من أحد سباقات سيدني- هاربر



لقطة من أحد سباقات برمودا

- سباق سيدني- هاربر Sydney to Harbor yacht race.
- سباق برمودا The Bermuda Race.
- سباق عابر الأطلسي Rolex Transatlantic Challenge.
- سباق كأس غرب مارينا West Marina Cup.

ولسباقات اليخوت تصنيفات وأنواع كثيرة، بعضها معترف به دولياً، وله ألقاب عالمية، ويحصل الفائزون بها على بطولات العالم، وبعضها إقليمي يقام في مناطق محددة من العالم، ولكل منها أنظمته وقوانينه الخاصة وصولاً إلى المحلية الخالصة التي لا تمارس إلا في دول بعينها.

وتحكم سباقات اليخوت تصنيفات وفقاً لمواصفات المحركات والسرعات التي تراوح بين ١٥٠- ٢٢٠كم/سا، ويعدّ سباق "بطولة العالم للزوارق الفئة الأولى" الأشهر في العالم، وهي تشبه إلى حد كبير سباقات "الفورمولا ١" Formula One من حيث القواعد والأنظمة المطبقة حيث يتكون السباق من عدة لفات مدة ٤٥ دقيقة متواصلة، ويفوز بالسباق من يصل أولاً أو يقطع مسافة أطول، وتنتشر هذه السباقات في جميع أنحاء العالم على مدار العام، ويفوز بنهاية السباقات من فاز بأكبر عدد منها تماماً كسباقات السيارات، وقد ظهرت هذه السباقات رسمياً عام

١٩٨١، وازدادت أهميتها في العالم حتى بلغت ذروتها عام ٢٠٠٦ حين شارك ١٢ فريقاً على مدى عام كامل في مناطق مختلفة من العالم لنيل لقب البطولة.

ويُؤخذ على هذا النوع من السباقات خطورتها التي تسببت في وفاة عدد من البحارة، وذلك لأن المكان المحدد للربان في ركن اليخت المكشوف لا يعدّ آمناً أو قادراً على حمايته عند وقوع الحوادث مما دعا المهتمين والفنيين إلى البحث عن سبل تكفل سلامة البحارة إلى أن توصل المصمم البريطاني كريس هودغر Chris Hodger إلى تصميم حجرة أمان من مواد مركّبة، وجعل ركن الربان داخل المركب ضمن "كبسولة" تنفصل عن جسم المركبة عند وقوع الحادث، مما خفف من إصابات البحارة إلى درجة كبيرة، وفي عام ١٩٣٠ قام البريطاني ديف برغس Dav Burgess بتصميم غطاء لركن الربان مغلق تماماً بغية حمايته من قوة الماء في الهبوط العنيف والمفاجئ في أثناء الانطلاق والطيران، كما أضيفت في العام نفسه وسادة الهواء لركن الربان تفتح عند حدوث الاصطدام مما خفف أيضاً من إصابات البحارة.

رخصة الربان:

لا يسمح لأيّ ربان بقيادة المراكب والمشاركة في السباقات ما لم يكن قد حصل على إجازة تتيح له ذلك بعد نجاحه بالاختبارات الطبية الصارمة واختبارات معرفة الطقس وآليات عمل اليخوت، وذلك عبر امتحانات معقدة وصعبة.

اليخوت والألعاب الأولمبية:

كانت رياضة اليخوت في كل الدورات الأولمبية منذ العام ١٩٠٠ عدا دورة عام ١٩٠٤، وكانت اليخوت المعتمدة هنا هي اليخوت صغيرة الحجم، وكانت السباقات تقام لقوارب من أحجام مختلفة الأشكال والأوزان، وبعد الحرب العالمية الثانية أصبحت أحجام اليخوت ومواصفاتها أكثر دقة، فقلّت الفوارق، وأصبح عدد أنواع اليخوت المستخدمة في المسابقات الأولمبية خمسة، لكل منها سباقه الخاص به[1].

---

(١) مروان عرفات، وسيم شمس، الموسوعة العربية. وكذلك:

- قانون الاتحاد الدولي لليخوت (سويسرا ٢٠٠٥).
- MLA STYLE, Yacht, Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite. Chicago (Encyclopaedia Britannica, 2008).

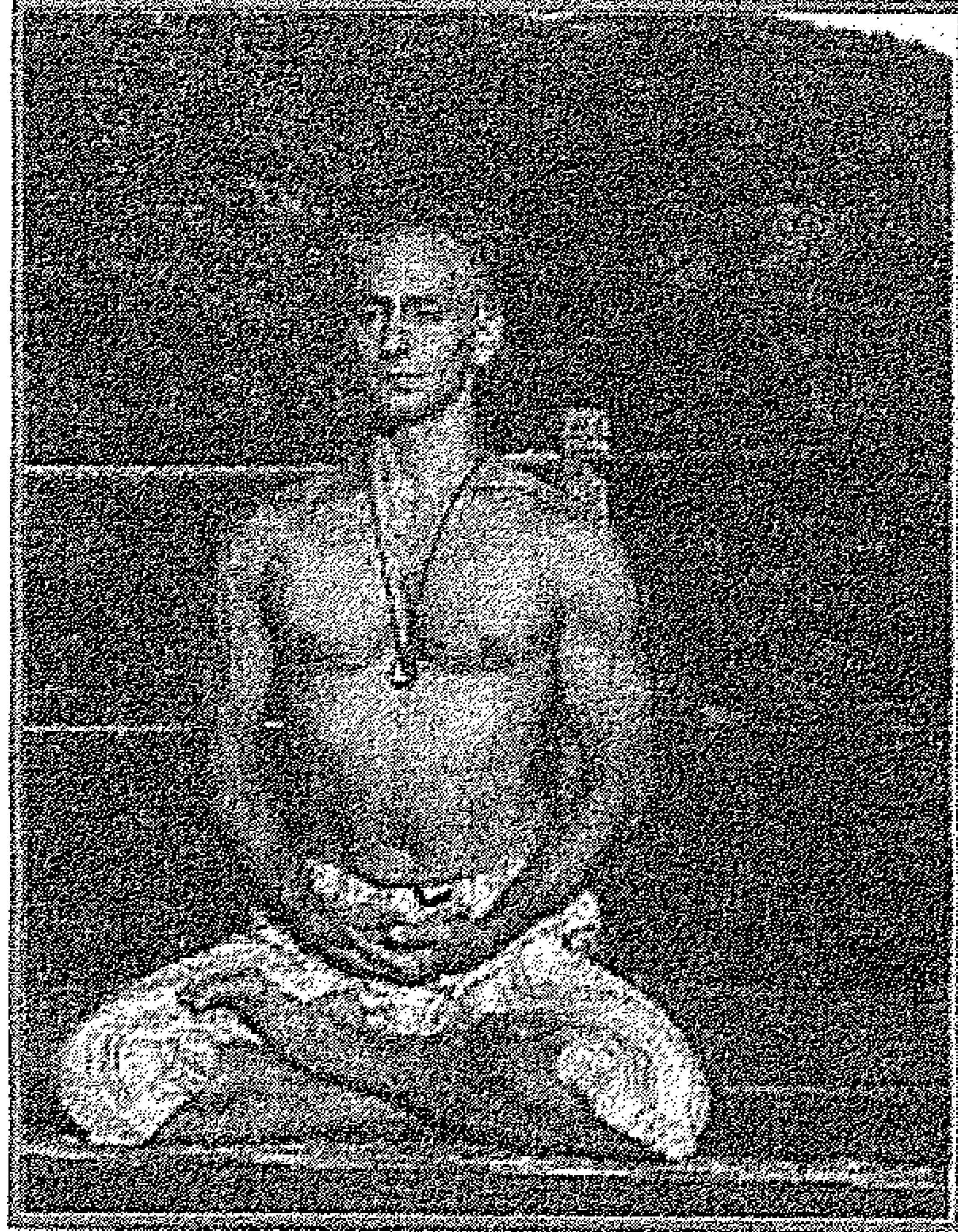
اليوغا : yoga

فلسفة دينية وطريقة هندية في الحياة تهدف إلى الاتحاد بالذات الإلهية عبر الالتزام بمجموعة من الأوضاع والتمارين الجسدية الخاصة لقهر الجسد والسيطرة على وظائفه.

تعد رياضة اليوغا من أقدم أنواع الرياضات التي مارسها الإنسان حيث أنها مارست ما قبل التاريخ في الهند وهي نظام عقلي- بدني متكامل.

وعماد هذه الرياضة التحكم بالتنفس وفق إيقاع خاص تمكن اليوغي من السيطرة على "قوة الحياة" أو الرانا prana التي تؤمن الربط بين وظائف الجسد المختلفة كالتنفس وخفقان القلب والدورة الدموية والوظائف العقلية، وفي مرحلة متقدمة تتم لليوغي السيطرة على العقل من خلال ممارسة "اليوغا الملكية" pegal yoga وفيها يستغرق اليوغي في تأمل عميق تنقطع خلاله الصلة بينه وبين الأشياء المادية.

فهي وسيلة عقلية وطريقة للسلوك والتفكير تساعد على التخلص من الاضطراب العصبي والأمراض الأخرى.



ويطلق الهنود لفظة "غورو" على مدرب اليوغا وهي تعني "مبدد الظلام" أي الذي يبدد ظلام الآخرين بعد أن تمكن من تبديد ظلام نفسه.

ويبلغ عدد تمارين اليوغا حوالي مائة ألف تمرين ولكن معظمها يدور حول مائة تمرين فقط.

تسميتها:

اليوغا هي كلمة سنسكريتية معناها (التوحيد) وهي مشتقة من نفس جذر الرقم واحد باللغة الكردية "يه ك".

فلسفتها:

اليوغا مثلها مثل معظم النظم الفكرية الآسيوية الشرقية لا يشترط لممارسها أن يتبع دينهم أو أن يتخلى عن عقيدته.

في الأدبيات البوذية تسمى اليوغا بمصطلح آخر هو (التأمل).

طرق ممارسة اليوغا:

اليوغا تمارس من قبل الكثير من الناس وممارسيها يختلفون في غاياتهم:

١- طريقة الممارسة الفكرية:

تتمثل بالإيمان بأن التحرر الروحي يحصل حين تتحرر النفس من ارتباطها بالمادة الذي نتج عن الوهم.

والناحية الفكرية مرنة جداً وتستدعي للمناقشة والنقد وهي مجموعة عقائد غير جامدة ولا تشترط الإيمان المطلق وتحذر منه.

٢- طريقة الممارسة العملية:

وهي متمثلة بنوعين، النوع الأول هو التمارين البدنية:

أ- تمارس لإنقاص الوزن.

ب- تمارس لاكتساب المرونة والسيطرة والتوازن.

ج- يمارسها الرياضيون لاكتساب التركيز الذهني والتعلم على تهدئة النفس.

د- تمارس للتأمل والتفكير من قبل الرياضيين.

ويشترط في تعلم الطريقة العملية من خلال معلم يحمل شهادة تدريب.

وأما النوع الثاني فهو تمارين التحكم بالتنفس.

أ- تمارس للتخلص من القلق والتوتر.

أيضاً هناك ممارسات أخرى مثل التي يمارسها المصابين بأمراض الربو والسل والسرطان... الخ.

أنواع رياضة اليوغا:

١- Raja Yoga :meditation وهي مفيدة للتفكّر والتأمّل.

٢- Hatha Yoga: لصحّة الجسد وسلامته والتحكّم به.

٣- Bhalcti Yoga: للابتهال والتعبّد والصلاة.

٤- Karma Yoga: تفيد في عمل الخير والعطاء ومساعدة المحتاجين والفقراء.

٥- Jnana Yoga: تساعد في اكتساب المعرفة والعلم.

ولليوغا أنواع عدة، أشهرها رياضة (يوغا الجسم)، التي تعرف باسم Hatha- Yoga، حيث تحتوي على خطوات عدة، أبرزها التنفس ووضع الجلوس، وأكثر أشكال اليوغا شيوعاً من حيث الجلوس نجد وضع الكوبرا، الطاولة ونصف الجسد، وجميعها مسميات عن وضع الجلوس الذي يقوم به الجسم، أما النوع الثاني فهي الـ (ماشا) وهي اليوغا الأساسية المعروفة بالتنفس العميق، ورياضة (اشتانجا فينياسا) اليوغا النشطة والتي تشبه تمارين الإيروبيك، وكذلك رياضة (إينجار) حركات منفصلة.

ويستخدم الناس اليوم أربعين نوعاً من اليوغا: نوع الهاثا، وهو أقدم أنواع اليوغا وأكثرها انتشاراً، ويعتمد أسلوب العنف، ويرجع تاريخه إلى العصور القديمة، يركز هذا النوع على أساليب التنفس خلال اتخاذ أواضع مختلفة، وهذا النوع من اليوغا يناسب الأفراد الذين يعانون من الضغط النفساني أو الإجهاد ويحتاجون إلى الاسترخاء.

تشمل الأنواع المنتشرة من يوغا الهاثا أماندا (يوغا التأمل)، وأشتانجا (يوغا الحركة)، ويوغا كلية بيرخاما الهندية (يوغا الحرارة)، وإنتيجرال (مقدمة ليوغا التأمل)، وكوندالينا (يوغا نفس النار)، وكريبالو (يوغا تصمم خصيصاً حسب حاجة الفرد)، ولينجار (اليوغا الدقيقة).

بالرغم من تعدد أنواع اليوغا، إلا أن اختيار النوع الذي يناسب الشخص يتوقف على تحديد أهدافه ومستوى لياقته الحالية.

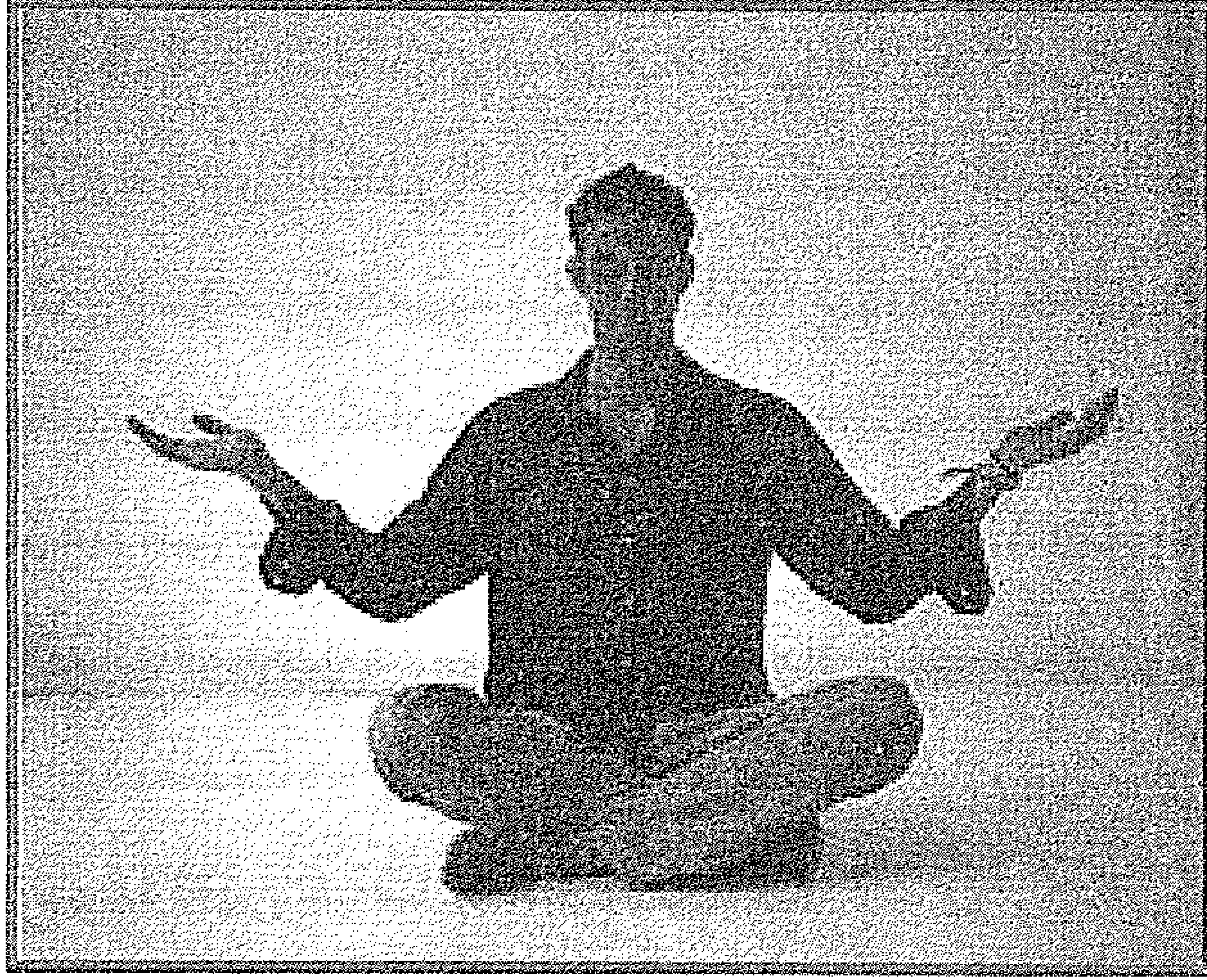
واليوغا تمارس بالتدريج ويتقدم فيها الممارس لا شعورياً فيحقق النتائج المرجوة والأهداف المحددة بسرعة دون أن يشعر بمرور الوقت.

المجالات الرئيسية لليوغا:

- ياما: وهي خمس قواعد للسلوك في المحيط الخارجي للفرد الذي يتأثر دائماً بأفكاره وأعماله وهي: الصدق، اللاعنف، عدم تقبل ممتلكات الغير، عدم الطمع، العزوبية، أي الحالة التي تتواجد فيها الحياة في الفرد دائماً في اتجاه سامٍ.
- نياما: وهي فضائل تتطور تلقائياً عند الوصول إلى حالة اليوغا وهي: النقاء والرضا والتقشف والبحث والتكرس لله.
- آسانا: وهي الأوضاع والتمارين الجسدية التي تطور الجسم السليم للتمهيد للجلوس لفترات طويلة للتأمل.
- براناياما: أي مجال التنفس وقوة الحياة، فالإنسان قد يعيش أياماً دون ماء أو طعام ولكن لا يستطيع البقاء أكثر من دقائق معدودة دون هواء إلا في مستويات وعي مرتفعة حين يصل إلى حالة اليوغا حيث يمكن إيقاف التنفس لوقت طويل وبشكل تلقائي.
- براتياهارا: أي انسحاب الحواس عن أغراضها ليتحرر الفكر من القيود الحسية والأنماط الاعتيادية للإدراك، وهذا يحدث في أول مرحلة من الغوص في أعماق الفكر.
- هارانا: وهي الانسحاب من تعددية وعشوائية الأفكار وتوحيد الانتباه إلى موضوع داخلي واحد.
- ديانا: وهي تخفيف الاضطرابات الفكرية والوصول إلى مستويات أعمق من منهج التفكير في اتجاه منبع الأفكار.

- الصمادي: وهي حالة اليوغا أي حالة توحد الوعي في حالة مطلقة تتميز باللامحدودية وقدرات فائقة.

وتمارس اليوغا من خلال مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسمية، بحيث تتناغم الحركة الجسمية مع التخيل العقلي مع طريقة التنفس، وقد صُممَت تمارين اليوغا لضبط الضغط في النظام الغددي في الجسم، وبالتالي زيادة كفاءته، وزيادة كفاءة الصحة العامة.



ونظام التنفس يقوم على مبدأ أن التنفس هو مصدر حياة الإنسان، فممارس اليوغا يقوم تدريجياً بزيادة ممارسة نظام التمرينات الرياضية والتنفس، ثم بعده يدرب جسده وعقله على التركيز والتأمل، وبالممارسة اليومية المنتظمة لنظام اليوغا يحصل الفرد على عقل صافٍ وواعٍ، وذاكرة قوية، وجسم صحي.

في نظر اليوغا يتسم التمرين بأنه لا يستهدف الجسم المادي معزولاً عن باقي مقوماته أو عن العقل فحسب، بل يستهدف الإنسان ككل، لكي ينميه تنمية كاملة حتى يصبح الجسد المادي صالحاً لوجود الروح فيه، ولحفظ خلايا الجسم في حالة طيبة من النشاط والحركة يلزم الاهتمام بالعوامل التالية:

- الأشعة فوق البنفسجية من أشعة الشمس.
- الأوكسجين.
- الطعام الطبيعي النقي.

❖ السوائل النقية مثل: الماء وعصير الفواكه والمشروبات الطبيعية كالأعشاب.

❖ التدريب البدني لتكوين الجسد بشكل يكون أكثر صلاحية لتحقيق الهدوء والتركيز وذلك بواسطة تمارين اليوغا المختلفة.

لذا فممارسة اليوغا تساعد على تحقيق توازن طبيعي بين العقل والجسد والتي من خلالها تبرهن الصحة عن نفسها، فالصحة لا تعني فقط خلو الجسد من الأمراض، بل هي بالإضافة إلى ذلك صنع بيئة داخلية تسمح للفرد بالوصول لحالة التوازن الفعال للصحة.

وتمارين اليوغا من أكثر التمارين التي تساعد في استعادة الصحة العامة للجسد والعقل والروح، ومن أجمل مميزاتها انك تستطيع ممارستها في أي مكان وفي أي وقت لذلك تستطيع أن تمارس اليوغا في المكتب وفي أثناء العمل.

وعلى الرغم من تعدد أنواع الرياضة تبقى اليوغا هي الرياضة السحرية لحياتنا العصرية التي تقضي على الإرهاق وتحافظ على رشاقة الجسم ليصبح منسجماً مع النفس وسعادة الروح.

ورياضة اليوغا تغيّرت عما كانت عليه في السابق، فاليوم أصبحت أكثر شيوعاً في مختلف دول العالم، ولم تعد مجرد رياضة مقتصرة على فئة معيّنة من الأشخاص، واتخذت أغلبية النوادي الرياضية في دول العالم من اليوغا برنامجاً صحياً تتم ممارسته ضمن البرنامج اليومي، وأصبحت من البرامج الثابتة.

يطلق على اليوغا الرياضة المتعددة الفوائد فهي أداة فاعلة لاستعادة الطاقة والتخلص من التعب والكآبة والحالات النفسية الأخرى، فما يميّز اليوغا عن سائر أنواع الرياضة أنها تمد الجسم بالطاقة والتجدد، على عكس بعض أنواع الرياضة التي تشعر بعد لحظات من ممارستها بالتعب والرغبة في الاسترخاء، إنها رياضة العقل والجسم التي تقوم بعملين مماثلين في نفس الوقت، وكلمة اليوغا تعني الاتصال بين الروح والجسد، وعرفت في القرن الرابع عشر في الهند لتصل إلى أوروبا في الستينات.

تبدأ تمارين اليوغا بالتسخين من خلال وضع الاستلقاء على الأرض وأخذ نفس عميق مرة واحدة، لتبدأ رحلة اليوغا لمدة ساعة تقريباً لتنتهي التمارين مع شهيق وزفير ثم تناول كوب من الماء لتسترخي قليلاً.

بينما يعتبرها البعض الأسلوب الأمثل لتهدئة الأعصاب، يرى آخرون أنها رياضة للمحافظة على الشباب (شباب الجسم والعقل)، فاليوغا رياضة ناعمة لا ترهق الجسم، وهذا ما يؤكده المدربون والرياضيون، إذ يصفونها بأنها رياضة رقيقة لكنها بالتأكيد كبيرة الفعالية، خاصة بالنسبة لتحقيق اللياقة البدنية والصحية والنفسية والجسمية، وهي مفيدة للوصول إلى بشرة صحية وجميلة.

إن رياضة اليوغا تزيد قوة التحمل وفي نفس الوقت تهدّئ الأعصاب وتزيد من قوة الجسم ونشاطه من غير أن ترهقه أو تتعب عضلاته، ومن أهم فوائد رياضة اليوغا أنها تحافظ على شباب الجسم والعقل سنوات وسنوات.

والحركات التي يقوم بها الإنسان وهو يمارس اليوغا يسمونها بلغتها الأصلية (آسانا)، وتحتوي اليوغا على عدة حركات مصممة لتمرين أجزاء مختلفة من الجسم ولتخليصه من المواد السامة التي تتراكم فيه.

ومن أهم ما في رياضة اليوغا التحكم الكامل في النفس بطريقة صحيحة ومفيدة للجسم والأعصاب.

ويؤكد الخبراء أن الإنسان إذا لم يستطع إجادة التحكم في نفسه فإنه سيجد صعوبة بالغة في ممارسة رياضة اليوغا والاستفادة منها، وقد تكون لها مضار وخطورة، وأول ما تبدأ باليوغا تقوم بتمرين التنفس وهي أهم خطوة لأنها السبب الرئيسي الذي يجعلنا نشعر بهدوء الأعصاب، عندما نتنفس جيداً فإننا نجعل أجسامنا تسترخي وعقلنا يصفو، عكس التنفس السريع غير العميق.. فالتنفس في اليوغا عميق وبطئ.. ولعل دور اليوغا في تهدئة الأعصاب تجعل العضلات تسترخي والعقل يصفو، فعندما يتنفس الإنسان ببطء وعمق، يحصل الدم على المزيد من الأوكسجين، وهو ما يبعث الحيوية في خلايا الجسم كله.

وحركات اليوغا تساعد الجسم في تفادي أمراض ارتبطت بالشيخوخة مثل الروماتيزم (التهابات المفاصل)، وتساعد أيضاً في تفادي التجاعيد التي تصيب البشرة، لأنها توفر لها المزيد من الدم وبالتالي المزيد من الأوكسجين، مما يزيد من حيوية الجلد والبشرة بزيادة سرعة إحلالها، وباختصار فإن تمارين اليوغا تساعد على الرشاقة واللياقة البدنية وشباب البشرة والنشاط الجسمي والحيوية والليونة.

ولليوغا فوائد متعدد يمكن إيجازها في:

- إعادة تنظيم العظام والعضلات.
- تساعد على الشفاء من بعض الأمراض.
- تساعد في الحصول على الرشاقة وتحافظ على وزن سليم.
- تزيد من مرونة ولياقة الجسم.
- تبعد الكآبة والتشاؤم.
- تحرق الشحوم والدهون الزائدة في الجسم.
- تحسّن نمط الحياة اليومية.
- تساعد على استعادة الطاقة والنشاط.

المصادر والمراجع

أ- المصادر العربية

- إسماعيل القره غولي، فنون المصارعة، المكتبة الوطنية، بغداد، ١٩٧٥.
- سكوت جودمان، تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة، ترجمة عبد الحكيم جواد مطر، الأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج، الرياض، ٢٠٠٢.
- خمسون عاماً على تأسيس الاتحاد الدولي للملاكمين الهواة، الاتحاد الدولي للملاكمين الهواة.
- طريق الملاكمة الأولمبية، صادر عن اللجنة المنظمة للألعاب الأولمبية أثينا، ٢٠٠٤.
- قانون التحكيم لرياضات الكيك بوكسينغ، منشورات الاتحاد الرياضي العام، دمشق، ٢٠٠٢.
- إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي، سباقات الهجن- الإمارات، الاتحاد الإماراتي للفروسية، دبي، ٢٠٠٧.
- غالي الزايدي، سباقات الهجن العربية الأصيلة، الاتحاد الكويتي للفروسية، الكويت، ٢٠٠٦.
- قوانين الهوكي لعامي ٢٠٠٧- ٢٠٠٨، منشورات الاتحاد الدولي لهوكي الجليد، زوريخ، ٢٠٠٦.
- قوانين الهوكي لعامي ٢٠٠٧- ٢٠٠٨، منشورات الاتحاد الدولي للهوكي، لوزان، سويسرا، ٢٠٠٦.
- مروان عرفات، وسيم شمس- قانون الاتحاد الدولي لليخوت، سويسرا، ٢٠٠٥.
- القانون الدولي لكرة السلة، منشورات الاتحاد الرياضي العام، مطبعة المدينة، دمشق، ٢٠٠٢.
- رياض شرارة، كأس العالم لكرة السلة، مطبعة دار نوبار، القاهرة ١٩٩٠.

- القانون الدولي لكرة الشبكة، منشورات الاتحاد الرياضي، دمشق، ٢٠٠٣.
- القانون الدولي لكرة الطاولة، منشورات الاتحاد الدولي لكرة الطاولة، برلين، ٢٠٠٣.
- الكرة الطائرة، منشورات وزارة التربية للمعاهد الرياضية، دمشق، ٢٠٠٤.
- القانون الدولي لكرة الماء، ترجمة حسان أمين وحسين عبود، منشورات الاتحاد الرياضي العام، دمشق، ٢٠٠٠.
- القانون الدولي لكرة الهدف، منشورات اتحاد الرياضات الخاصة، دمشق، ٢٠٠٣.
- جميل ناصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٩٩٣.
- مروان سباهي، رياضة الكونغ فو، منشورات الاتحاد الرياضي العام، دمشق، ٢٠٠٢.
- شمس الدين صوفاناتي، الدفاع عن النفس، مطبعة ألف باء، دمشق، ١٩٩٢.
- شمس الدين صوفاناتي، الفنون القتالية العالمية، دمشق، ١٩٩٢.
- القانون الدولي لألعاب القوى، ترجمة الاتحاد المصري لألعاب القوى، القاهرة، ٢٠٠٥.
- ألعاب الرياضة في اليونان القديمة، صوفي Padel - Imbaud. 2004.
- المنافسة في اليونان القديمة اللاهون. علم الأنساب، والتطور، والتفسير من مارك دوراند. L' Harmattan، 2000.
- دورات الألعاب الأولمبية القديمة الملاكمة، Orthepale Pancrace لوبيز برايس. طبعات بودو، ٢٠١٠.
- اليوغا فلسفة، رياضة، عقيدة وطريقة حياة، المستقبل، السبت ١٢ تشرين الثاني ٢٠٠٤، العدد ١٧٥٠، تحقيقات، صفحة ٧.
- موقع كاراتيه العرب.
- منتدى الكاراتيه التقليدي العالمي.
- عمرو السكريّ، دليل المبارزة، دار عالم المعرفة، القاهرة، ١٩٩٣.
- أسامة عبد الرحمن، المبادئ الأساسية في المبارزة، الجزء الأول، دار الطباعة الحرة، الإسكندرية، ٢٠٠٣.
- القانون الدولي لألعاب القوى- قواعد المنافسات، منشورات الاتحاد الإفريقي لألعاب القوى، القاهرة، ٢٠٠٥.
- الاتحاد الدولي، القانون الدولي للمصارعة، برلين، ٢٠٠٥.
- الكرة الطائرة، منشورات وزارة التربية للمعاهد الرياضية، دمشق، ٢٠٠٤.

- عبد الحميد الوسيمي، نشأة وتاريخ الكرة الطائرة، الاتحاد السوري للكرة الطائرة، ٢٠٠١.
- أثانوتس باباجورجيور، الدورة الدولية للكرة الشاطئية، اللاذقية ٢٠٠٣.
- حميدي عبد المنعم، محمد صبحي حسنين، الأسس العلمية للكرة الطائرة، القاهرة، ١٩٨٥.
- بيتر مورغان، الموسوعة الرياضية، ترجمة عماد أبو السعود، الدار العربية للعلوم، ١٩٩٧.
- جمال الشافعي، السكواش- سلسلة ألعاب المضرب المصورة، دار المعرفة.
- عباس عبد الفتاح الرملي، المبارزة- سلاح الشيش، دار الفكر، ١٩٩٣.
- عيد علي نصيف، المبارزة، مطبعة دار الحكمة، بغداد، ١٩٩٠.
- الكامل في الشطرنج، ترجمة وإعداد فائق دحدوح، تقديم بكري علاء الدين، دار طلاس، ١٩٨٦.
- ايرباخ وآخرون، الموسوعة الموجزة للثقافة البدنية والرياضية (لايبزيخ ١٩٧٩م).
- شرم، رياضة السباحة، مطبعة الرياضة، برلين، ١٩٨٧م.
- النظام العام لمسابقات الفروسية، الاتحاد الدولي للفروسية، باريس، ٢٠٠٢.
- قواعد السباق، منشورات اتحاد الفروسية، الدوحة- قطر، ١٩٩٣.
- هـ. دان كورين، الترويح فن وريادة، ترجمة سعيد حشمت وحلمي إبراهيم، مكتبة النهضة العربية.
- منشورات الاتحاد الدولي للزوارق البخارية.
- محمد شاهر شويكاني، تعليم السباحة، مؤسسة المطبوعات للكتب المدرسية، وزارة التربية، دمشق، ٢٠٠٠- ٢٠٠١.
- علي توفيق وصلاح كمال وأبو العلا أحمد، السباحة، دار المعارف، مصر، القاهرة، ١٩٧٠.
- فتحي الكردي، موسوعة الألعاب الرياضية، الاتحاد العربي للألعاب الرياضية.
- الموسوعة الألمانية للألعاب الرياضية، ليبزغ، ألمانيا، ١٩٧٩.
- سوزانا ميلرن، "سيكولوجية اللعب"، ترجمة حسن عيسى، سلسلة عالم المعرفة، عدد ١٢٠، الكويت، ١٩٨٧.
- شذى الجندي، أهمية اللعب ونمو الأطفال المصابين بالشلل الدماغي، مطبعة طربين، دمشق، ١٩٩٣.
- جورج مدبك، موسوعة أحكام الألعاب الرياضية، المكتبة العالمية، السعودية، ١٩٩٢.

- بطرس رزق الله، المسابقات والألعاب الصغيرة، دار المعارف بمصر، القاهرة، ١٩٧٠.
- ماجد اللحام، الألعاب الشامية، دار الفكر، دمشق، ١٩٨٧.
- آلوكاس، ألعاب من العالم، مطبعة المرأة، لايبزغ، ١٩٧٣.
- محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، مصر، ١٩٧٦.
- الموسوعة العربية.
- مقاتل من الصحراء قسم الوثائق/الجامعة العربية.
- تشارلز أ. بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، مؤسسة فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٦٤.
- عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلان، المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، ١٩٧١.
- الاتحاد العربي للألعاب الرياضية، الدليل الرياضي العربي السنوي، الرياض، ١٩٩٠.
- إبراهيم سلامة اللياقة البدنية، منبع الفكر، الإسكندرية، ١٩٦٩.
- أحمد خاطر، علي البيك القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٤.
- بسطويسي أحمد أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، طبعة ١٠، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤.
- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- علي الهرهوري علم التدريب الرياضي، جامعة قار يونس، بنغازي، ١٩٩٤.
- أحمد نصر الدين نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣.
- محمد عثمان التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار العلم للنشر، الكويت، ١٩٨٧.
- محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤.
- بسطويسي أحمد سباقات ومسابقات المضمار والميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- عادل عبد البصير الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- عبد المنعم برق تأثير برنامج مقترح للإطالة والتقصير في تحسين القدرة العضلية ومستوى الأداء الحركي لبعض المهارات الأساسية بالكاراتا، رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة السابع من أبريل، الزاوية- الجماهيرية العظمى، ٢٠٠٩.

- أثير محمد صبري تعريف ذاتي للقدرة الأوكسجينية القصوى، منتدى المفاهيم والمصطلحات، الأكاديمية الرياضية العراقية، ٢٠١٠.
- أبو العلا عبد الفتاح التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- أثير محمد صبري حالة التدريب والفورمة الرياضية، منتدى علم التدريب الرياضي، الأكاديمية الرياضية العراقية، ٢٠١٠.
- بسطويسي أحمد أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
- حنفي محمود الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢.
- كابتن طاهر حالة التدريب والفورمة الرياضية، منتدى علم التدريب الرياضي، الأكاديمية الرياضية العراقية، ٢٠٠٨.
- أسامة أحمد حسن دراسة النواحي التشريحية والفسلجية والتدريبية لتمارين البلايومترك، موقع الأكاديمية الرياضية العراقية، ٢٠٠٩.

ب- المصادر الأجنبية

- Handball a Hit in Europe
- Official rules, rule 17
- Official rules, hand signal 13
- Regulations for IHF Competitions. pp. 10 International.
- Handball Federation.
- France 2009 World Champions. International Handball Federation.
- Bylaws. pp. 7 International Handball Federation.
- Handball The Official Website of the 16th Asian.
- Games. Guangzhou Asian Games.
- Handball at the 2007 All Africa Games in Algiers.
- International Handball Federation.
- Sanctioned Competition Rules and Regulations, Balloon Federation of America, (New York, 2003).
- MLA STYLE, Yacht, Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite. Chicago (Encyclopaedia Britannica, 2008).
- NHL Official Rules 2006-2007 (Montreal- Quebec- Canada 2005).

- MASATOSHI NAKAYMA, Dynamic Karate (Kodansh Intl 1987).
- http//www.wikipedia.org.
- G.ERBACH, Kleine Enzyklopadie der Korperkultur und Sport, unter leitung (V.E.B. bibliographisches Institut, Leipzig 1979).
- National Collegiate Athletic Association Lacrosse Men's Rules (USA 2004).
- ROY D. THIESSEN, Curling Handbook for Curlers, Teachers, and Coaches (Hancock House Publishing 1977).
- Racing Rules of Sailing 2005-2008 (International Sailing Federation Ltd. Southampton UK, 2005).
- Case Book 2005-2008 (International Sailing Federation Ltd. Southampton UK, 2005).
- Equipment Rules of Sailing 2005-2008 (International Sailing Federation Ltd. Southampton UK, 2005).
- JOSEPH BUCHDAHL, Fixed Odds Sports Betting (High Stakes, 2004).
- FERDE ROMBOLA, The Book on Bookmaking (Romford Pr. 1984).
- MALCOLM BOYLE, The Art of Bookmaking (High Stakes Publishing 2006).
- J.Board, Polo (N.Y.1956).
- R.K.McMaster,Polo for Beginners and Spectators (1954).
- Das Will ich wissen, Sudwest -verlag- München korperkultur Und sport.
- Korperkultur Und Sport, Veb Bibliographisches Institute Leipzig.
- Comité International Olympique Repertoire du movement olympique (Lausanne 1991).
- Hoeltke,Volker rundlagen & Prinzipien des Sportlichen Trainings, Ludenscheid-hellersen.
- Hoeltke,VolkerGrundlagen & Prinzipien des Sportlichen Trainings , Ludenscheid-Hsllersen , 2003.
- Fox,E.,et.al. The Physiological Basis of physical Education and athletics. 4th. edi. , saunders College publishing, 1988.
-Wikipedia>Encyclopedia>Deutsch>Maximalkraft>2010.
- Simonian , C. Fundamentals of Sports Biomechanics , Prentice-Hall, New jersey ,1981.
- Alway SE, Grumbt WH, Stray-Gundersen J, et al. Effects of Macresistance training on elbow flexors of highly competitive bodybuilders. J Appl Physiol 1992; 72 1512-21.

- Tracy B, Ivey F, Metter JE, et al. A more efficient magnetic resonance imaging-based strategy for measuring quadriceps muscle volume. Med Sci Sports Exerc 2003; 35 425-33.
- Hakkinen K, Kallinen M, Linnamo V, et al. Neuromuscular adaptations during bilateral versus unilateral strength training in middle-aged and elderly men and women. Acta Physiol Scand 1996; 158 77-88.
- Weiss LW, Clark FC, Howard DG. Effects of heavy-resistance triceps surae muscle training on strength and muscularity of men and women. Phys Ther 1988; 68 208-13.
- James C.Radcliffe and Robert c. Farentinos lyometrics Explosive power Training Human Kinetics Publishers Inc. Champion Illinois U.S.A.(1985).
- Fox , Edward (1984) Sport Physiology. 2nd Ed. Saunders College Publishing, USA.
- Grosser M, Starischka S, Zimmermann E (2008) Das neue Konditionstraining. BLV Sportwissen. Munchen.
- http//en.wikipedia.org/wiki/VO2_max
- http//www.freedictionary.com
- Grosser M. , Starischka S. , Zimmermann E Das neue konditionstraining. BLV Buchverlag. Munchen 2008.
- Holtke V. Grundlagen und Prinziepien des Sportlichen Trainings. Ludenscheid-Hellersen. Germany 2003.
- barhom2. maktoobblog.com
- http//www.ibtesasa.com
-Holtke , Volker Grundlagen & Prinzipien des Sportlichen Trainings Ludenscheid-Hellerden , 2003.
- FIFA World Cup 1950, FIFA.com. Retrieved on 5 March 2009.
- FIFA World Cup Finals since 1930 (PDF) ،FIFA.com. Retrieved on 5 March 2009.
- National Basketball Association (2001). Official Rules of the National Basketball Association.
- International Basketball Federation (June 2004). Official Basketball Rules.
- Reimer, Anthony (June 2005). "FIBA vs North American Rules Comparison". FIBA Assist (14) 40- 44.
- Bonsor, Kevin. How Basketball Works Who's Who. HowStuffWorks.
- http//www.fifa.com/mm/document/affederation/federation/01/24

/fifastatuten2009_e.pdf FIFA Statutes Aug 2009 see 81. Arabic, Russian and Portuguese are additional languages for the Congress. In case of dispute, English language documents are taken as authoritative.
- http//www.fifa.com/en/history/history/0,1283,4,00.html
-http//www.fifa.com/en/history/history/0,1283,5,00.html
-http//news.bbc.co.uk/hi/arabic/sport/newsid_5163000/5163508.stm
- http//arabic.cnn.com/2006/worldcup.2006/7/8/safrica.2010/index.html
- http//www.fifa.com/en/history/history/0,1283,2,00.html
- The Athletics Site world record progression
- The Athletics Site world record progression
- Long Jump All Time Men iaaf.org
- Long Jump All Time Women iaaf.org
- National Records JAAF.

الفهرس العربي

حرف التاء ١٧١

حرف السين ٢٧٧

حرف القاف ٣٨٩

حرف الكاف ٤٢٧

حرف الميم ٥٦٣

حرف الواو ٦٥٣

حرف الياء ٦٥٥

Index

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

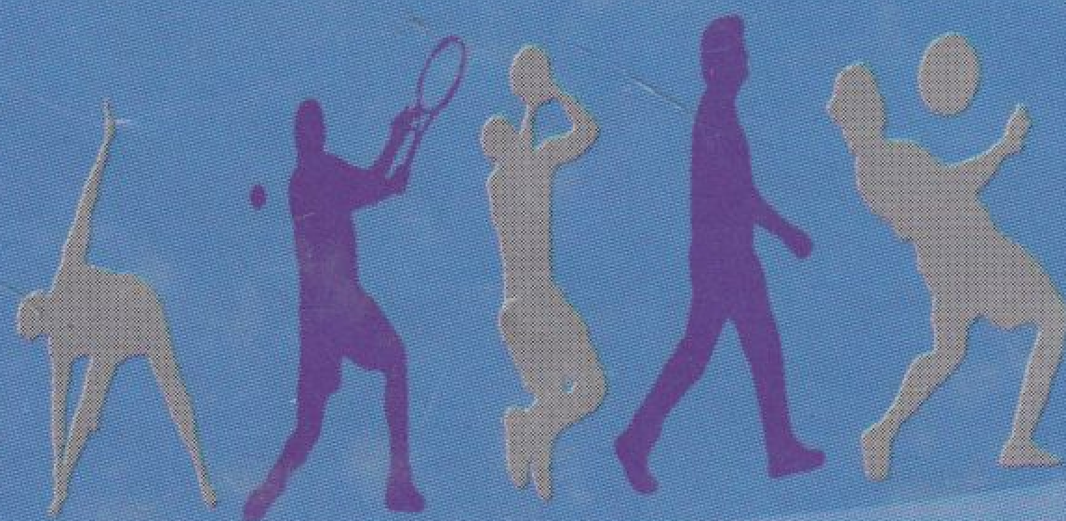
U

V

W

Y

Z





دار أسامة
للنشر والتوزيع
الأردن - عمان

هاتف: 00962 6 5658253 / 00962 6 5658252
فاكس: 00962 6 5658254 ص.ب: 141781
البريد الإلكتروني: darosama@orange.jo
الموقع الإلكتروني: www.darosama.net

ISBN 978-9957-22-429-5

